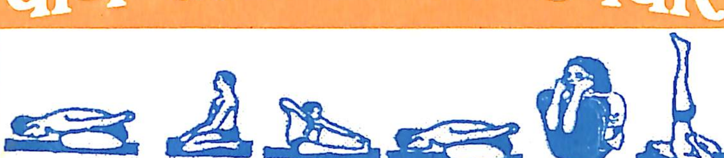
चैतन्य योग दर्शन



योग साधना एवं उपचार



Chinar Offset Printers, Purani Mandi, Jmu#2541548

क्ष ने गा

तन्य योग दर्शन



योग साधना एवं उपचार

म गुप्ता
ोगाचार्य
लेग, सैन्टर
ी नगर, जम्मू

सहसम्पादक :
मिस मोनिका गुप्ता
M.SC. (CHEMISTRY)
D.S.T. QUALIFIED

मुल्य 25रू

य योग संस्थान ३१९, शास्त्री नगर, जम्मू

यदि जीवन ही जीना है,
यदि रसमय जीवन जीना है,
यदि जीवन का स्वाद लेते
हुए जीवन को जीना है
तो योग रहस्य को जानो

मगर यदि यह योग रहस्य
हमें ठीक से समझ आ जाय
तो जीवन स्वर्ग समान है।

योग रहस्य को ना समझ
सकने के कारण हम अपने
को सीमित नही रख सकते।

"प्राक्कथन"

ईश्वर मिलन को योग कहते हैं योग के उच्च स्तर तक पंहुंचने के लिये कुछ सीढ़ियां हैं। स्वस्थ शरीर। पवित्र वुद्धि। सद्कर्म। गायत्री पुरश्चरण। सात्विक आहार।

स्वस्थ शरीर योगासनों से होता है। सद्कर्म और गायत्री पुरश्चरण निर्मल वुद्धि बनती है। ज्ञान का उदय होता है। सात्विक आहार से शरीर के धातु निर्मल और स्वच्छ बनते हैं। वातपित कफ समअवस्था में आते हैं चित प्रसन्न और उल्लासित रहता है। ईश्वर का स्वरूप सच्चिदानन्द है । और योगी सदमार्ग पर चलकर उस के चरणों में जा बैठता है दूसरे शब्दो में हम यों कहें गे योगी का पूर्ण रूप से ईश्वर के साथ योग हो जाता है धन्य धन्य हो जाता है।

श्री विक्रम जी ने इस पुस्तक में प्रथम सीढ़ी को अच्छा निभाया है। यो[illegible]न और उन के गुणों का विवेचन अच्छा किया है। आज के युवक को[illegible]थ प्रदर्शन चाहिए ये जिस की अभिव्यक्ति इस पुस्तक में सरलता पूर्वक निभाई है। अशा है यह पुस्तक समाज के लिये आदर्श हो कर उभरे गी।

वैद्य यज्ञवल्क्य शर्मा
योगाचार्य

ॐ

ॐ नमः शिवाय

प्रेरणा एवं अनुभाव

व्यक्ति के संस्कार परिवेश एवं शिक्षा के आधार पर उस के व्यक्तित्व का विकास होता है। भारत की प्राण इस सांस्कृतिक चितनधारा पर मेरा परमं विश्वास है और भौतिक दृष्टिकोण को प्रधानता देने वाली आधुनिक शिक्षा दीक्षा में पल बढ़कर भी योग एवं प्राच्य विद्या की ओर रूचि का विकास कुछ तो मेरे पूर्व जन्म के संस्कारों और कुछ प्रातः स्मरणीय पूज्य "गुरू श्री कृष्ण ज्योतिषी जी" जो (श्री जम्मू महाराज जी के नाम से जाने जाते हैं) के सानिघ्य एवं प्ररेणा का प्रतिफल है।

1966 में अभी मैं छोटा ही था कि पूज्य गुरू जी से मेरा सर्म्पक हुआ और उन की कृपा से योगाभ्यास में मेरी रूचि बढ़ने लगी। जीवन एवं जगत के संबन्ध में अनेक प्रश्न उठने लगे और आत्मिक उन्नति की सही कौन सी दिशा है। इस जिज्ञासा ने योग साहित्य के अध्ययन की ओर उन्मुख कर दिया।

एक बात सच्चे मन और स्पष्टता से कह दूं कि योग जैसे महान विषय पर कुछ कहना मैं समझता हूँ मेरे बाल बुद्धि का ही प्रयास है पर प्रयत्न करना मनुष्य का धर्म है और बाल प्रयत्न को सुधि लोग भूलों भरा समझकर भी अपनाएंगे – मेरा उत्साह बढ़ाएंगे। झूठ मूठ ही सही – पीठ ठोक कर आगे कुछ अच्छा कर दिखाने की हिम्मत देंगे – महान ऋषियों और मनिषियों द्वारा निर्दिष्ट मार्ग पर चलने का संकल्प किया है। आशा है कि सुधि साधक मेरी भूलों को क्षमा करेंगे और सुझाव भी देंगे – क्योंकि मैं अपनी अटपटी भाषा में उस योग विद्या की बात कर रहा हुँ जिसका न आदि है न अंत। अपनी

व्यस्तताओं के कारण जब "श्री जम्मू महाराज जी" का जम्मू में रहना बहुत कम हो गया और मेरा उन से संर्पक लगभग टूट गया तो 1985 में मैं संयोगवश या प्रभु कृपा से *डा0 हरि कृष्ण जी* के संर्पक में आया। स्वर्गीय डा0 साहब *शिव शक्ति धाम ग्रैटर कैलाश के अधिष्ठाता थे* और इच्छुकों को राजेन्द्र पार्क नहर रोड पर योगाभ्यास करवाते थे। उन दिनों मेरा स्वास्थय ठीक नहीं रहता था। वह होंम्योपेथी डाक्टर थे । उन के पास दवाई लेने गया तो उन्होंने भी योगाभ्यास की सलाह दी और अनुकूल योगासन करने में मेरी सहायता की। आज उन योगासनों की निरंतर अभ्यास से मैं पूर्ण रूपेण स्वस्थ हूं।

स्वाध्याय, योगासनों के निरंतर अभ्यास एवं अपने चिंतन को लगातार इसी विषय पर केन्द्रित करते रहने के फलस्वरुप मुझे लगने लगा की जिस मार्ग पर चल कर मुझे शारीरिक स्वास्थय और मानसिक संतोष हुआ है उसी मार्ग पर चलकर अन्य अस्वस्थ एवं आशांत – लोगों को भी लाभ हो – उस का कोई उपाय करना चाहिए।

प्रभु की अनंत कृपा है कि "चैतन्य योग केन्द्र" के संचालक आदरणिय वैद्य "श्री यज्ञवल्क्य जी" से मेरा परिचय हुआ। वह रणवीरेश्वर मन्दिर के पास महाजन हाल जम्मू में कई वर्षो से योग एवं अध्यात्म की शिक्षा देते हुए कई असाध्य रोगियों एवं आर्त जिज्ञासुओं को स्वास्थय और आत्मिक आनंद एवं सुख शान्ति का प्रसाद वांट रहे थे उन्हीं के निर्देशन में अब यह प्रयत्न किया अगर कुछ लोगों को भी इस का लाभ हो जाए तो जीवन सफल मानूंगा इस समय मैं शास्त्री नगर राम मन्दिर के हाल जम्मू में योग का केन्द्र गुरू कृपा से चला रहा हुँ ।

प्रथम तो मेरा अनुभव है कि हम लोग स्वय ही अपनी असावधानियों के कारण रोगों को न्योता देते हैं वह स्वयं नहीं आती। खान, पान, रहन–सहन जीवन व्यवहार में असंतुलन एवं अनियमितताएं रोगों का मुख्य उदगम है। प्रभु कृपा से अगर हम अपने दैनिक व्यवहार– खान

पान और रहन सहन को संतुलित कर के योगाभ्यास व योगासनों द्वारा जीवन को गुरू के मार्ग दर्शन में अनुशासित कर लिया जाए जो रोग मुक्त सुखी जीवन बिता सकते है।

योग क्या है ? संत महात्माओं एवं साधकों ने योग को भिन्न भिन्न शब्दों में व्यक्त किया है।

कल्याण में कहा गया है कि योग शब्द ''युज'' घातु से कारण और भाववाच्य में धाज्य प्रत्यय लगाने से बनता है वेदान्त के अनुसार जीव और आत्मा का संयोग ही योग है। प्रत्यभिज्ञान दर्शन के अनुसार आत्म–तत्व की शिव तत्व मे स्थिति ही योग है और इसी अर्थ में आगमवादी शिव एवं शक्ति के अभेद– ज्ञान को योग कहते हैं। पर पुराण वादियों के मत में पुराण पुरूष का ज्ञान योग कहलाता है। ए–पी सुपर स्पोर्टस सिरीज 76 "योग शिक्षा के अनुसार हृदय में प्राण वायु एवं गुदा में अपान वायु को निश्चित क्रियाओं से साध कर दोनों के संयोग को सहस्त्रार चक्र में प्रतिष्ठित करना ही योग है जिस से आत्मा का शिव तत्व एवं सूर्य का चन्द्र तत्व से मिलन हो जाता है। इस प्रकार योग वह क्रिया है जिस से आत्मा का परमात्मा से संयोग होता है।

विश्वविश्वत महर्षि "पतांजली" ने योगशास्त्र में चितवृति निरोध को योग कहा है योग्श्च चितवृति निरोधः अर्थात मनद्धारा संचलित इन्द्रियों के कार्य कलापों का नियंत्रण ही योग है।

''भगवान वेदब्यास'' जी ने समाधी को योग माना है तो गीता में भगवान "श्री कृष्ण जी" ने "योगा कर्मसु" कौशलम्" कह कर कार्य करने की प्रवीनता अथवा कौशल को ही योग का नाम दिया है। आधुनिक युग में भी डा0 "सम्पूर्णानन्द" जी ने योग को अध्यात्मिक कामधेनु कह कर जीवन के लिए योग के महत्व को सर्वोपरि माना है।

ऊँ शान्ति शान्ति शान्ति

डा० विक्रम गुप्ता
योगाचार्य

अष्टांग योग

मानव जीवन का लक्ष्य संसारिक दुखों से मुक्त हो कर ऐसे सुख की प्राप्ति है जो सदा रहने वाला हो। संसार की विषय वासनाओं में फंस कर प्राणी क्लेश दुख का अनुभव करता है। मनुष्य इन से छुटकारा हासिल करने के लिए कई प्रकार के साधनों को अपना कर आनन्द तथा परम तत्व की प्राप्ति का प्रयास करता है। कर्म उपासना यानि कर्म योग–ज्ञान योग तथा ध्यान योग आदि विभिन्न पद्धतियां इसी ध्यये सिद्धि की साधनाएं हैं।

'योग' शब्द "युजु" घातु से बना है। इस का अर्थ है मिलाप जा जोड़ना। आत्मा परमात्मा के मिलन की अनुभूति हि "योग" है। योग मार्ग द्वारा समाधि अवस्था में पहुंचने की कोशिश की जाती है। यह अभ्यास बैराग्य तथा प्रयास द्वारा चित्तवृतियों की एकाग्रता से सम्भव है। योगीशचित्त वृति निरोधः चित की वृतियों का बाहरी संसार के विषयों मे ना भटकना और शान्त हो जाना ही निरोध है।

श्री मदभगवदगीता के अनुसार योगानुष्ठान में चित्त यहां रम जाता है – वहां परमात्मा को देख कर आत्मा की संतुष्टी होती हे। इस से मन डोलता यानि डिगता नही है । संसार की कोई वस्तु उसे आकृषित नहीं कर सकती। मन की यह स्थिति योग है।

शास्त्रों के अनुसार चित्त की पांच आवस्थाएं बताई गई हैं।

1. मूढ अवस्था :– काम–क्रोध–मोह–लोभ से मूढ़ अवस्था उत्पन्न होती है। निद्रा–तन्दा–भय–आलस्य–दीनता आदि इस के लक्षण है।
2. क्षिप्त अवस्था :– रजोगुण प्रधान होने से क्षिप्त अवस्था उत्पन्न होती है–धर्म–अधर्म–राग विराग–ज्ञान विज्ञान–ऐश्वर्य– अनेश्वर्य की प्रवृति है।

3. <u>निक्षिप्त अवस्था</u> :– कर्म योग के कारण सत्वगुण की प्रधानता होने से धर्म–ज्ञान–एश्र्वय की प्रवति हो कर सुख– प्रसन्नता–क्षमा–श्रृद्धा–धैर्य–चेतना दया आदि गुणों से चित्त की निक्षिप्त अवस्था उत्पन्न होती है।

4. <u>एकाग्र अवस्था</u> :– सतोगुण की प्रधानता होने से चित्त में एकाग्रत आती है। इस स्थिति में परमाणु से महातत्व तक सभी विषयों क साक्षांत्कार होने लगता है।

5. <u>निरूद अवस्था</u> :– यह विवेक प्राप्ति की अवस्था है निरूद अवस्था में चित्त और पुरूष के स्वरूप के पूर्ण ज्ञान के साथ वैराग्य होता है। चित्त आत्मा स्वरूप में स्थित हो जाता है। योग में जीवन के सिद्धान्त और व्यवहार दोनों ही पक्षों की महत्‌ विद्यमान है–किन्तु क्रियात्मक पक्ष पर अधिक जोर है। हर ए योगाभ्यासी को सत्यता अनुभव योगाभ्यास समय स्वंय होता है मनुष्य का संसार में दुखी रहने का कारण माया के साथ समब है–लेकिन दूसरे साथी परमात्मा की ओर उस का सम्बन्ध ध्य नहीं है। अगर मनुष्य का सम्बन्ध भगवान से बन जाए तो इस तमाम दुखो का नाश हो जाए।

योग में शरीर की साधना के साथ साथ मोक्ष की साध अनवरत रूप से चलती रहती है।

हमारे ऋषि मुनियों ने योग के द्वारा शरीर–मन और प्राण की शुद्धि त परमात्मा की प्राप्ति के लिए आठ प्रकार के साधन बताए हैं।

योगाभ्यास करने के लिए दीक्षा आवश्य ग्रहण करनी चाहिए दीक्षा प्राप्त करने वाला अपनी ब्रह्ममूीत की उपासना से सिद्धि प्र करने पर योग मार्ग में प्रवेश करने का अधिकार प्राप्त करता है।

योगाभ्यास का उद्धेश्य शेषोक्त अवस्था प्राप्त करना है।

तन्त्र योग (कल्याण योगतात्वाआंक) पृष्ठ 216 श्री अटल विहारी धोष जी के अनुसार :– इस के लिए सब से प्रथम कर्तव्य काम–क्रोध–लोभ–मोह–मद और मत्सर इन षटरिपुयों, का नाश करना।

1. स्त्री भोगादि की जो अभिलाषा है "वही काम है"
2. प्राणियों को पीढ़ा पहुंचाने का नाम क्रोध है।
3. धनादि की अतिशय अकांक्षा का नाम लोभ है।
4. मोह–तत्व ज्ञान का अभाव ही मोह है।

मद :– गर्व किसी भी प्रकार का यानि अभिमान को मद कहते हैं।
मत्सर :– दूसरे के भाग्य को देखकर दुखी होना, उसे ''मत्सर'' कहते हैं। यही शत्रु है क्योंकि आत्मा स्वरूप का विचार करने में बाधक है।
परम वन्धनीय अधिष्ठाता जी प्रातः स्मृणिय गुरू जी ''डा0 हरि कृष्ण शर्मा जी'' के अनुसार अष्टांग योगः–
तन–मन–वुद्धि और आत्मा की शक्तियों को केन्द्रित कर इच्छित ध्येय प्रप्ति ही वास्तव में अष्टांग योग का मूल उदेश्य है।

देश–काल और पात्र से ध्येय परिवर्तन शील है। तो भी मानव मात्र का सभी देशों में सर्व कालों सर्वमानय ध्येये एक ही रहा है–दुख से निवृति और सुख की प्राप्तिं

अष्टांग योग साधना द्वारा :– मनुष्य तन का स्वास्थ्य मन की प्रसन्नता – वुद्धि की प्रखरता प्राप्त कर सभी प्रकार के दुखों से सदा के लिए छुटकारा पाना चाहता है। अपने इच्छित ध्येये परमानन्द की प्राप्ति कर लेता है अतः नित्य–नियमत रूप से अष्टांग योग का अभ्यास करना चाहिए। श्री मदभागवद्गीता के अनुसार :–

"अथ चेत्वमिमं धर्म्यं संग्राम न करिष्यसि।"

तत: स्वधर्म कीति चहित्वा पापम वाप्स्यसि

अध्याय २२ श्लोक ३३

अर्थ :– अब इस धर्म युद्ध को तू न करेगा तो निज धर्म और यश को खो कर तब पाप ही पाप करेगा।

मोह–मद–काम–क्रोध–लोभ मत्सर अन्त करने के लिए अष्टांग योग में यम–नियम– आसन–प्राणायाम–प्रत्याहार–धारणा–ध्यान और समधि का अभ्यास बहुत जरूरी है।

यम :– यम–पतांजली ऋषि जी ने योग शास्त्र में यम पांच वर्णन किए हैं यम शब्द का अर्थ है उपरति अर्थात काम आदि से निवृति महार्षी पतांजली जी के उनुसार चित्त को धर्म मे स्थित रखने को यम कहते हैं।

1. अंहिसा :– किसी भी जीव को मन–वचन अथवा कर्म से हानि, चोट न पहुँचाना।
2. सत्य :– मन वचन कर्म से सच्चा होना– तथा झूठ न बोलना।
3. अस्तेय :– जो वस्तु आप की अपनी नहीं है–उस की न तो इच्छा करना तथा न उसे ग्रहण करना तथा चोरी न करना।
4. ब्रह्मचर्य :– सत तथा संयम से रहना–वीर्य की रक्षा करना। वचन तथा कर्म से किसी भी अन्य व्यक्ति को वासनामय दृष्टि से न देखना।
5. अपरिग्रह :– अनावश्यक वस्तुओं को इकट्ठा न करना–धन संग्रह की भावना का त्याग करना।

नियम

पातजंलि ऋृषि जी ने पाचं नियमो का वर्णन किया है।

1. शौच :– शब्द का अर्थ जिस के द्वारा चित्त निर्मल हो। उस पवित्रता का नाम शौच है।

2. सन्तोष :– तृप्ति अर्थात जो कुछ मिले उस में प्रसन्न रहना। इष्टतर वस्तु की भी अभिलाषा न करना। हर हालत में खुश रहना। उसे सन्तोष कहते हैं।

3. तप :– स्वेच्छा से गर्मी और सर्दी तथा भूख प्यास कष्ट आदि को सहन करना। व्रतों के आचरण का नाम तप है।

4. स्वाध्याय :– धर्म–ग्रन्थों का अध्ययन करने को स्वाध्याय कहते हैं ।

5. ईश्वर प्रण्धिान :– ईश्वर अस्तित्व में अटूट विश्वास रखना – उस की प्राप्ति का भरसक प्रयत्न करना अपने आप को ईश्वर की इच्छा पर छोड छोड़ देना आदि।

बहुत से ऋषि मुनियों ने योग के आठ अंग बताए हैं।

1. यम :– इस में अनुशासन के वह साधन सम्मिलित हैं जो मनुष्य के मन से सम्बन्धित हैं यम का अभ्यास अंहिसा–सत्य–चोरी न करना, पवित्रता तथा त्याग सिखाता है।

2. नियम :– इस मे वह ढंग सम्मिलित हैं जिन का सम्बन्ध शारीरिक अनुशासन से है। शरीर तथा मन की शुद्धि–सन्तोष–दृढ़ता तथा ईश्वर की पूजा। शरीर की सफाई करने के लिए नेति–धोति वस्ति का प्रयोग किया जाता है।

3. आसन :– पतांजली ऋषि जी के अनुसार आसन शब्द का अर्थ है मनुष्य के शरीर को ज्यादा से ज्यादा समय किसी विशेष स्थिति में रखना, उदाहरण्यता रीढ़ की हडड़ी को बिल्कुल सीधा रख कर टांगों को किसी विशेष दिशा में रख कर बैठने को पदमासन कहते हैं। डा० सतपाल जी तथा ढोलन दास जी के अनुसार उच्य प्रकार की शक्ति प्राप्त होने तक नित्य प्रति शारीरिक तथा मानसिक आसन करने पड़ते हैं। योगियों के इस प्रकार के आसन–प्राणायाम आदि का वर्णन किया जाता है जिन के करने

से शरीर एवं मन में संयम आता है "स्थिरृम सुखमात्नम्" (योसु) शरीर स्थिर रहे और मन को सुख प्राप्त हों–इस प्रकार की स्थिति आसन है।

4. प्राणायाम :– पतांजली महार्षि जी के अनुसार श्वास प्रश्वासयो गतिविच्छेदः प्राणयामः यानि प्राण की स्वाभविक गति श्वास–प्रश्वास के रोकने को प्राणायाम कहते हैं।

प्राणायाम से पाप संस्कार आदि दोष एवं इन्द्रियों की विषयाशक्ति निवृति होने से ज्ञान का प्रकाश होता है।

"ततः क्षियते, प्रकाशावरणम" (योग दर्शन 2/52) ज्ञान के ढकने वालअज्ञान का नाश होता है। प्राणयाम के अभ्यास से सुषुम्ना नाड़ी प्रभावित होती है और नाड़ी चक्रों में चेतना आती है. अनेक प्रकार की शक्तियां विकासित होती हैं। जिन्हे सिद्धियां भी कहते है।

5. प्रत्याहार :– महार्षि पतांजली जी के अनुसार मन तथा इन्द्रियों को अपने बाहरी विषयों से हटाकर अर्न्तमुख करने की अवस्था को प्रत्याहार कहते है।

6. धारणा :– मन को किसी इच्छित विषय में लगाना। एक ओर ध्यान लगाने से मानव में एक महान शक्ति उत्पन्न होती हैं। महाभारत के मोक्ष पर्व में कहा है कि प्रमाद में की हुई धारणा साधक को शुभ गति नहीं देती। कारण कि समुद्र में पतवार रहित नौका यात्रियों को पार नही ले जा सकती। उसी प्रकार धारण रूपी नाव चित्त पत्तवार के बिना संसार सागर को पार नहीं कर सकती।

7. ध्यान :– यह अवस्था धारण से ऊंची है। इस से मनुष्य संसारिक भटकनों से ऊपर उठ कर अपने आप में अर्न्तध्यान हो

जाता है।

8. समाधि :– विक्षेप हटा कर चित्त जब ध्यान कार को ध्यान छोड़ कर ध्यये वस्तु के आकार को ग्रहण करता है तब उसे समाधि कहते हैं।

योगासन

योगासन २ प्रकार के होते हैं।

1. प्रथम श्रेणी के आसनों को ध्यानासन कहते हैं।
2. द्वितिय श्रेणी के आसनों को स्वास्थयासन कहते हैं। जिस आसन में बैठकर मन को स्थिर करने का प्रयास किया जाए उसे ध्यानासन कहते हैं।

प्रसिद्ध विद्वान् *महार्षि पतांजली जी* ने योग शास्त्र में 5 ध्यानासन बताएं है। जैसे :–

1. पदमासन्
2. सिद्धासन्
3. भद्रासन्
4. स्वासितक आसन
5. वीरासन इत्यिादी।

जो आसन व्यायाम निमित किए जाते हैं–उन को स्वास्थयासन कहते हैं।

शरीर और मन को निरोग रखने के लिए उन्हे व्यायाम द्वारा और सदाचार से संगठित रखना चाहिए।

योग अभ्यासी की क्रियांए जितनी शरीर को कसती हैं उस से अधिक मन की एकाग्रता मे से पैदा होने वाली मेघाशक्ति, धारणा शक्ति आदि वैद्विक शक्तियों का भी विकास करती है। आसनों में

स्थिरता प्राप्त होने और श्वास नियन्त्रन होने से आयु लम्वी होती है। शरीर के हरअंग में लचीलापन आता है–जो स्वास्थय रहने में बहुत उपयोगी है। शरीर का हर अंग 35 वर्ष से 60 वर्ष की अवस्था में अपनी ताकतखो कर कडा हो जाता है। इस काल में बहुत सावधानी की आवश्यकता होती है। बड़ी उम्र में Heart disease (हृदय रोग) Blood pressure (रक्त चाप) और Diabities (मधुमेह) जैसै कई प्रकार के रोगों से बचने के लिए आसन बहुत ही उपयोगी हैं। जिसे आनंद अनुभव करना है उसे प्रयत्न पूवर्क यह समय न खो कर पूर्ण विकासित–यौवन की स्थिति को सम्भालने –शरीर एवं मन के मूल स्वर को सुरक्षित रखने के लिए नियम अनुसार योगासन करने चाहिए। मानव के कार्य करने से जो विकार पैदा होते हैं और भोजन के पचने के बाद जो शरीर में मल इकट्ठा होता है–उसे शरीर चार मार्गो से बाहर निकालता है।

1. नासिका से श्वास
2. गुदा से मल द्वारा
3. लिंग से मूत्र द्वारा
4. चर्म से मैल तथा पसीने द्वारा। यह द्रव्य अगर शरीर में ही रह जा तो विकार पैदा होते हैं। रोगों का एक मुख्य कारण है– विकार क तुरन्त बाहर निकाल दें तो हम कभी रोगी न हों। योगासन पद्धति इन चारों मार्गो को खुला रखती है। वही इन सभी अंगों को पुष रखती है। ताकि शरीर में विकार न रूकें।

योगासन के अभ्यास में पांच क्रियाएं अति आवश्यक हैं।

1. शरीर को मोड़ना।
2. उस स्थिति को शक्ति अनुसार थोड़ी देर बनाए रखना।
3. श्वास की अवस्था (बाहर निकालना–अन्दर भरना, बाहर रोकना

तथा अन्दर रोकना)

ध्यान (शरीर के कौन से भाग पर ध्यान लगाना।)

ध्यान के केन्द्रों पर इष्टमन्त्र जाप।

ासन करते समय इन पांच बातों का व्यवहार करने से आसन में ुद्धता तो आती है अपितु यही से प्राणायाम एवं ध्यान की क्रिया प्रारम्भ जाती है।

से हम कभी श्वास बाहर निकाल कर कभी अन्दर भर कर आसन की वस्था में रोकते हैं। वह भी एक प्राणायाम हैं।

श्चिमोतासन :– इस आसन में श्वास बाहर निकाल कर रूकने के थ साथ रीढ़ पर–जिस को मणिपुर चक्र कहते हैं ध्यान लगाया जाता । और भुजंग आसन में श्वास भर कर रूकते हुए कंठ के पीछे रीढ़ से विशुद्धि चक्र कहते हैं – पर ध्यान ग्रस्त होते हैं। इस विधि का रन्तर दीर्घकाल तक श्रद्धापूर्वक एवं विधि–अनुसार–अभ्यास प्राणों के थर करने में अति सहायक होता है। इस के फलस्वरूप मन स्थिर वस्था में आने की स्थिति ग्रहण करता है।

योगासनों का महत्व

ार्षि पतांज्जली जी के अनुसार।

गासन मानव के अन्दर के शरीर को स्वस्थ रखने की क्रियाएं हैं। उसे देने के ऊपर मांस है। जो शरीर बाहर से दिखाई देता है वह केवल स्थि पिंजर है। शरीर रचना के विषय में आप को थेड़ी सी जानकारी गई हैं। जब तक हमारा अन्दर का शरीर स्वस्थ न होगा– उस का र्य ठीक न होगा–हम स्वस्थ नहीं रह सकते। हमारे हृदय को 24 टे काम करना पड़ता है, एक क्षण भी आराम नहीं मिलता। आराम ी मिल सकता है जब रक्त ले जाने वाले और विकार सहित वापस ने वाले मार्ग बिल्कुल साफ हों । हमारे फेफड़े ज्यादा से ज्यादा वायु

ग्रहण कर रक्त को शुद्ध कर सकें।
भोजन के पचाने के लिए अमाशय–यकृत–क्लोम तथा अन्य ग्रन्थियां अपने पूरे रस दे ताकि पाचन क्रिया ठीक से हो।
रक्त–मांस–मज्जा–हड्डियां–वीर्य–शरीर की आवश्यकता अनुसार बनें, हमारा नाड़ी संस्थान पुष्ट हो ताकि शरीर के हर कार्य का संचालन ठीक डंग से हो। विकार अन्दर रूकने नहीं पाए–हमारी पकड़ बढ़ जाए। शरीर के अन्दर होने वाले हर कार्य की सूचना हमें तुरन्त मिल जाए। शरीर सब कुछ बताता है– हमें भूख लगती है–खाते हैं, प्यास लगती है, पानी पीते है–थकते हैं तो आराम करते हैं। शरीर जब भोजन ग्रहण नहीं करता या करना चाहता है तो वमन होता है। उस की ओर ध्यान देने की आवश्यकता है और उस को सुन कर क्रियाशील करना है। जब हम उस की आर ध्यान नहीं देते है तब विकार रोग का रूप धारण कर लेता है। हम दवाइयों की ओर दौड़ते हैं और दवाइयां जानकारी देने वाले नाड़ी सूत्रों को सुला देती हैं। जिस से रोग का प्रभाव दब जाता है और हम मान लेते है कि हम स्वस्थ हो गए हैं।

योगासनों का विशेष प्रभाव स्नायु मण्डल पर पड़ता हैं । स्नायु मण्डल जिस का कन्ट्रोल मस्तिष्क द्वारा होता है। जितना शिथिल व शक्ति शाली होगा–उतना ही आप का मन स्वस्थ होगा। आप की कार्य क्षमता बढ़ जाएगी। गृहस्थी का जीवन समस्याओं से भरा है।

जीवन एक चुनौती है – इस का मुकावला करना हमारा धर्म हे, कर्त्तव्य है–इस कर्त्तव्य का पालन हम तभी कर सकते है जब हम शारीरिक तथा मानसिक रूप से स्वस्थ हों।
इन समस्याओं का हल शान्त मन तथा स्वस्थ शरीर से ही हो सकता है। जब हमारा खून शान्त होगा–शरीर स्वस्थ होगा तो हम अपनी समस्याओं का हल निडरता से निकाल पाएंगे। हमें भय नहीं सताएगा। निडरता आ जाएगी,

ब कभी कोई काम बिगड़ जाएगा–किसी भी काम का परिणाम ठीक हीं निकलेगा तो भी आप शान्त रहेंगे और आप को सन्तोष रहेगा कि पूरा प्रयास किया था। अपने पर आत्म विश्वास रहेगा। जब आत्म श्वास, सन्तोष और प्रसन्नता बनी रहेगी तब वह आनन्द का रूप ले गा और यही योग है। स्वारथय विशेषज्ञयो का कहना है कि व्यायाम करने से शरीर की मांसपेशियां–नसों तथा अन्य भागों में एक प्रकार मैल–खड़िया मिट्टी सी जम जाती है जिस में (Lime Phosphate) इम फास्फेट, मैग्नेशिया आदि पदार्थ होते हैं। मनुष्य के लिए यह मैल ष तुल्य होती है। आयु के अनुपात से यह मैल बढ़ती है और शरीर यन्त्रों को बिगाड़ देती है। इस मैल के जमने से नसें व रक्त लिकाएं मोटी हो कर सिकुड़ जाती हैं और भ्रम चित्ता चिड़चिड़ापन दि विकार उतपन्न हो जाते है। व्यायाम द्वारा ही इस मल को साफ र कर ही शारीरिक और मानसिक स्वस्थ तथा लम्बी आयु प्राप्त कर कते हैं। कई व्यक्ति प्रश्न करते हैं व्यायाम क्यों नही, योग क्यों ?

अन्य व्यायाम मुख्यता मांसपेशियों पर प्रभाव डालते हैं। जिस से बाहरी शरीर ही बलिष्ठ दिखाई देता है। अन्दर काम करने वाले यन्त्रों पर इतना प्रभाव नही पढ़ता जिस से व्यक्ति अधिक देर तक स्वस्थ नहीं रह पाता। जब कि योगासनों से व्यक्ति की आयु लम्बी होती है। विकारों को शरीर से बाहर करने की शक्ति प्राप्त होती है। शरीर के (cell) बनते ज्यादा, टूटते कम हैं।

अन्य व्यायामों के लिए स्थान व साधनों की आवश्यकता पड़ती है। खेल साथियों के बिना खेल खेले नहीं जा सकते लेकिन योगासन अकेले ही दरी तथा चादर बिछा कर किए जा सकते हैं।

दूसरे व्यायामों का प्रभाव मन और इन्द्रियों पर बहुत कम पड़ता है–जब की योगासनों से मानसिक शक्ति बढ़ती है और इन्द्रियों को

वश में करने की शक्ति बढ़ती है।

4. दूसरे व्यायामों में अधिक खुराक की आवश्यकता पड़ती है जिस लिए खर्च अधिक करना पड़ता है जब कि योगासनों में बहुत भोजन की जरूरत पड़ती हैं।

5. योगासनों से शरीर में वह शक्ति पैदा होती है जिस से रोग नाश है। किसी भी बाहरी द्रव्य को अन्दर रूकने नहीं देता – तुरन्त ब निकाल देता है और आप रोग मुक्त हो जाते हैं।

6. योगासनों से शरीर में लचक आती है। शरीर लम्बी आयु तक फुर्त रहता है और काम की शक्ति बनी रहती है। शरीर में रक्त संच ठीक रहता है और व्यायामों से शरीर में कढ़ापन आ जाता है–श कठोर हो जाता है और बुढ़ापा जल्दी आ जाता है।

7. जिस प्रकार हम नाली को झाड़ू लगा कर पानी फैंक कर साफ क है ताकि इस में कोई रूकावट पैदा न हो – इसी प्रकार हम रक्त नलिकाओं व कोशिकाओं को साफ करते हैं अलग अलग आस द्वारा ताकि कोई रूकावट पैदा न हो, और शरीर रोग मुक्त हो। सिर्फ योगासनों से सम्भव है, अन्य व्यायामों से नहीं।

8. फेफड़ों के द्वारा हमारे रक्त की शुद्धि होती है। योगासनों द्वारा त प्राणायाम द्वारा हम अपने फेफड़ो के फैलने तथा सुकड़ने की श को बढ़ाते हैं। जिस से अधिक से अधिक ओषजनक (ताजी हव फेफड़ो में भर सके और रक्त की शुद्धि कर सकें, दूसरे व्यायामों ऐसा नहीं।

9. वर्तमान समय गल्त रहन सहन व अप्राकृतिक भोजन के कारण पाचन संस्थान के यन्त्र ठीक कार्य नहीं करते। उन्हे ठीक रखने योगासन सहायक सिद्ध होते हैं।

10. मेरूदण्ड पर हमारा योवन निर्भर करता है। सारा रक्त संचार व ना

संचालन–इसी से हो कर शरीर में फैलता है–जितनी लचक रीढ़ की हडड़ी मे रहेगी शरीर उतना हि स्वस्थ रहेगा। आयु लम्बी होगी– मानसिक संतुलन बना रहेगा। ऐसा सिर्फ योगासनों से सम्भव है।

11. अन्य व्यायामों से मनुष्य के चरित्र पर कौई खास प्रभाव नहीं पड़ता योगासन स्वास्थय के साथ साथ चरित्रवान भी बनाते हैं। योगिक क्रियाओं से मानसिक तथा नैतिक शक्ति का विकास होता है। सत्वगुण की प्रधानता होती है और सत्य गुणों से मानिसक शक्ति का विकास होता है। यह सब कुछ योगासनों एवं प्राणोयामों से प्राप्त होता है।
12. शरीर के रोगों को दूर करने में प्राणायाम और परकर्म रामवाण का काम करते हैं। जब बाहरी द्रव्य बढ़ जाते हैं और शरीर के अंग उन्हे बाहर निकालने समथित नही होते तब रोग की उत्पति होती है। इन द्रव्यों को बाहर निकालने में आसनों का सहारा लिया जाता है।
13. शारीरिक–मानसिक–बौद्धिक और आत्मिक विकास के लिए योग पद्धति सर्वोत्तम है। इस का मुकाबला और कोई पद्धति नहीं कर सकती।

योगासन और नियम

योगासन के निम्नलिखित नियमों का यथा संम्भव पालन करें तो तभी हम पूर्ण फल प्राप्त कर सकते हैं।

1. योगासनों का अभ्यास प्रातः काल शौच आदि से निवृत हो कर करें। स्नान के बाद किए जाएं तो और भी अच्छा होगा। अगर पेट खाली हो तो योगासन शाम को भी किए जा सकते हैं। योगासनो से शरीर में लचक आती है और शरीर हल्का रहता है।
2. आसन करने का स्थान शांत व स्वच्छ होना चाहिए। किसी बाग में किए जाएं तो बहुत अच्छा होगा।

3. आसन के लिए स्थान समतल होना चाहिए ताकि जमीन की चुम्बक शक्ति आप के ध्यान को तोड़े नहीं और नीचे से कोई चीज आप को खीचे नहीं।

4. योगासन करते हुए बिल्कुल बातचीत न करें। अपने ध्यान को वहां लगाएं जिस अंग पर आप का बल पड़ रहा है। आसन जितनी एकाग्रता में करेगें उतना शरीरिक और मानसिक वल मिलेगा।

5. योगासन अंहिसक क्रिया है – इसे करते समय (झटके नहीं लगने चाहिए। आसन करते समय) शरीर तान कर खींच कर धीरे धीरे अभ्यास करें। इस के बाद शरीर को कुछ देर के लिए आराम दे। आप का श्वास, स्वाभविक स्थिति में आ जाए तो फिर दूसरा आसन करें। योगासनों का अभ्यास धीरे धीरे बढ़ाएं।

6. आसन की स्थिति तक पहुंचने का प्रतिदिन अभ्यास करना चाहिए। धीरे धीरे आप के बंद खुलेगे–शरीर मे लचक आएगी। पूर्ण स्थिति तक पहुचने में 6 माह से एक वर्ष भी लग सकता है। देरी से निराश नही होना चाहिए। सफलता अवश्य मिलती हैं।

7. आसन मौसम के अनुसार कम से कम कपड़े पहन कर करें पहले लंगोट पहने फिर उस पर अन्य कपडा पहन कर अभ्यास करें।

8. योगाभ्यास सभी वर्गो के बच्चे–बूढ़े नोजवान कर सकते हैं। 10 वर्ष से 80.85 वर्ष तक के लोग योगाभ्यास कर सकते हैं। योगाभ्यास किसी जानकार व्यक्ति से सीख कर ही करने चाहिए। इन का सीधा सम्बन्ध अन्दर के अंगो से है।

9. योगासन करने वाले का भोजन हल्का होना चाहिए भोजन सत्विक तथा प्राकृतिक होना चाहिए। भोजन जितना हल्का तथा सात्विक होगा उतनी ही कार्य शक्ति बढ़ेगी।

10. कठिन रोगों तथा ज्वर से पीढ़ित व्यक्ति को आसन नही करने चाहिए।

गर्भ धारण करने वाली स्त्री 4–5 महीने तक आसन कर सकती है। पांच महीनों के बाद आसनों का त्याग कर देना चाहिए। उसे हल्का व्यायाम तथा सैर करनी चाहिए। मासिक धर्म में भी आसन वींजत हैं।

11. महींष पतांज्जलि जी के अनुसार शुरू में बहुत से आसन एक दिन में नहीं करने चाहिए। सर्वागांसन–शीर्षासन धीरे धीरे बढ़ाकर 10 मिन्ट तक जा सकते हैं। आसन की पहली स्थिति से अन्तिम स्थिति तक और अन्तिम स्थिति से पहली स्थिति तक धीरे धीरे आना चाहिए।
12. योगासनों का अभ्यास ठीक से हो रहा है या नहीं इन का लाभ आप को हो रहा है या नहीं। इस की पहचान की कसौटी यूं है कि योगासन करने के बाद आप को थकावट नहीं रहनी चाहिए। दिन प्रतिदिन आप युवा दिखाई देते हैं या नही।
13. योगासन करने के बाद कुछ देर के लिए शवासन जरूर करें तभी पूरा लाभ होगा।
14. योगासन–प्राणायाम करने के बाद कम से कम आधा घण्टा कुछ न खाएं। इस के बाद आधा घण्टा सो जाएं या विश्राम करें क्यों कि एक घण्टा अभ्यास करने से आप के अन्दर की इन्द्रियां सक्रिय रहेंगी। इस के बाद विश्राम करने से अपनी स्थिति में आएंगी।

बैठ कर करने वाले आसन

पदमासन

विधि⇨ जमीन पर बैठ जाएं फिर बांई टांग को धुटने से मोड़ो और एड़ी को दांई जंधा पर ऐसे रखो कि दोनों एडियां नाभि के पास मिल जाएं। सामने देखते रहो और कमर के ऊपर के भाग को सीधा रखो। अपने धुटनों को जमीन से लगाओ और फिर दोनों हाथों को धुटनों पर रखे।

रीढ़ की हडड़ी गर्दन बिल्कुल सीधी रखनी चाहिए। ध्यान नाक के अगले भाग पर होना चाहिए।

लाभ ⇨

1. यह आसन मेरूदण्ड तथा टांगों को बलवान बनाता है।
2. यह आसन पाचन शक्ति को बढ़ाता है।
3. इस आसन द्वारा मन और ध्यान एकाग्र हो जाता है।
4. यह आसन कमर के नीचे के भाग की नसों नाड़ियों को पुष्ट तथा लचकीला बनाता है।
5. इस आसन के अभ्यास द्वारा मांस पेशियां मुलायम हो जाती हैं।
6. यह आसन गंठिया–कब्ज–फील–फाइलेरिया आदि रोगों को दूर करता है। इस आसन के अभ्यास से पैरो को पसीना नहीं आता।



(पद्मासन या कमलासन)

सिद्रासन

1. दोनों भोहों के बीच में देखना।
2. सामने देखना।
3. ध्यान नाक के अगले भाग पर देखना।
4. आधी बन्द आखों से देखना।



(सिद्धासन)

लाभ ⇨ इस आसन से मन एकाग्र होता है।

यह आसन ध्यान पूजा के लिए उत्तम है। इस आसन द्वारा–बवासीर–गुदा रोग तथा जननेन्द्रिया सम्बन्धी दोष दूर होते हैं।

इस आसन के निरन्तर अभ्यास द्वारा सिद्धियां प्राप्त होती है।

भद्रासन

यह आसन दो प्रकार का है। भद्रासन का वर्णन निम्नलिखित है।



विधि⇨ अपने पांव की एड़ियों को उल्ट कर वज्रासन की तरह वैठो और जांधों में थोड़ा सा अन्तर रखें। दोनों हाथों को पीछे ले जा कर अपने दोनों हाथों से दोनों पांव के अंगूठों को पकड़ो ताकि बाएं पावं का अंगूठा दाएं हाथ में और दाएं पावं का अंगूठा बांए हाथ में पकड़ो जाए। निगाहें सामने टिकी रहें। गर्दन–मेरूदण्ड सीधा रखें ध्यान नाक के अग्रभाग पर रखें।

लाभ ⇨

1. यह आसन ब्रह्मचर्य के लिए अति आवश्यक है।
2. इस आसन से कमर सीधी रहती हैं।
3. इस आसन से टांगें बलवान होती हैं।
4. यह आसन फेफड़ों के लिए भी उपयोगी है।
5. यह आसन बवासीर के रोगियों के लिए रामवाण का काम करता है।

शवआसन

विधि⇨ एक नर्म कम्बल बिछा लो और पीठ के बल लेट जाओ। हाथों को दोनों और भूमि पर रखो। हाथों की हथेलिओं को आसमान की ओर रखे। टांगों को पूरी तरह जमीन पर फैला दो। ऐड़ियों को आपस में मिलाएं–पंजों को खुला रखें। आखें बन्द कर के धीरे धीरे सांस ले। शरीर के सभी अंग एवं मांसपेशिया को ढीली छोड़ देवें।

यह प्रक्रिया पैर के अंगूठे से आरम्भं कर के फिर पिडलियों की मांस पेशियों–पीठ की मांस पेशियां–छाती हाथ गर्दन–मुहं आदि तक लाओ।

शरीर के सभी अंग शिथिल होते अनुभव होंगे। जमीन पर बांई करवट लेट जाओ। अपने बांये हाथ को दांए गाल के नीचे और दांए हाथ को दांई जंधा पर रखे। दांए पैर को बांय पैर के पीछे रखो। फिर अपने शरीर को ढीला छोड़ दो। यह आसन सभी सूक्षम व्यायाम तथा योगासनों के अन्त में करना चाहिए।

लाभ ➯ इस अभ्यास के द्वारा शरीर के सभी अंगों, सभी मांस पंशियों– नसों नाड़ियों को विश्राम मिलता है किसी भी कारण खेल कूद यात्रा द्वारा थकावट हो तो इस अभ्यास द्वारा शीध्र दूर हो जाएगी। इस अभ्यास द्वारा हृदय तथा मस्तिष्क में ताजगी आती है। चिन्ता–भय–शोक आदि अवस्थाओं में चित्त शान्त रहता है। अनिद्ररोग दूर करने में लाभदायक है।

शलभासन



विधि ➯ जमीन पर दरी या कम्बल बिछा लें पेट के बल जमीन पर लेट जाएं। दोनों हथेलियों को कन्धों के साथ जमीन पर रखो ताकि हथेली कन्धों के आगे पीछे न हो। फिर दोनों पांव को आपस में मिलाओ। तलवे ऊपर की ओर रहें। कमर के ऊपर ओर नीचे के भाग को यहां तक सम्भव हो बलपूर्वक उठाए रहो और कुछ देर के लिए इस स्थिति में बने रहे।

कमर से पैर तक भाग सीधा रहना चाहिए। मुड़ने न पाएं। अपने दोनो हाथों को पेट के नीचे ले जा कर दोनों हथेलियों को एक के ऊपर एक को रखें ताकि उपस्थ के नीचे के भाग को यहां तक सम्भव हो जमीन से ऊपर तथा नीचे के भाग को यहां तक सम्भव हो जमीन से ऊपर उठाने उठाने का यत्न करें।

लाभ⇨ इस आसन से मेरुदण्ड तथा कमर लचीली बनती है–छाती चौड़ी होती है।

इस आसन का विशेष प्रभाव रक्तवहा नाड़ियों पर होता है रक्त संचार क्रिया तेज हो जाती है।

इस आसन से थूक चलते रहना तथा मूत्र की रूकावट आदि रोग दूर होते हैं।

इस आसन द्वारा पेट में जठरागिन प्रदीप्त होती है। पेट के अनेक रोग जैसे अम्लता–गैस बनना–पेट में गुडगुड़ाहट भूख ना लगना–ऊपच आदि दूर होते हैं।

इस आसन के अभ्यास द्वारा नाभि अपने स्थान पर रहती हैं।

यह आसन मणिपुर चक्र विकासित करने में सहायक है। यह आसन गर्भाशय सम्बन्धी रोगों को दूर करता है औरतों के लिए विशेषकर लाभदायक है।

लाभ⇨ इस आसन द्वारा स्मृण शक्ति का विकास होता है। इस आसन द्वारा मधुमेह यानि (Diabetes) में विशेष लाभ है।

भुजंगासन



विधि⇨ पेट के बल लेट जाइए। दोनों पैरों की एड़ियों और पंजों को आपस में मिलाओ और पूरी तरह जमीन के साथ चिपका लो। अपने शरीर के पांव की उंगलियों से ले कर नभि तक का भाग ज़मीन से लगाओ। हाथों को कन्धों के सामने ज़मीन पर रखो। दोनों हाथ कन्धों से आगे पीछे नहीं होने चाहिए, हाथों के बल नाभि के ऊपरी भाग को ऊपर की ओर झुकाओं जितना सम्भव है । कमर का ऊपरी भाग सापं जैसा प्रतीत हो।

1. हर्नियों के रोगी को यह आसन नहीं करना चाहिए।

2. गर्भवती स्त्रियों को इस का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

3. यह आसन प्रत्येक आयु वर्ग के स्त्री पुरुष के लिए लाभकारी है।

लाभ⇨ कमर तथा मेरूदण्ड को पतला तथा लचकीला और छाती को चौड़ा करता है। सारा शरीर सुन्दर और कान्तिमान बन जाता है। मोटापे को दूर करता है।

रक्त संचार को तेज करता है–

पेट के अनेक रोग जैसे कब्ज–ऊपच और वायु विकार दूर होते हैं तथा भूख बढती है।

इस आसन के अभ्यास द्वारा व्यक्ति निडर तथा साहसी बन जाता है।

भुजंगासन

लाभ⇨ इस आसन द्वारा मसाने के रोग तथा स्वपन दोष जैसे रोग दूर होते हैं।

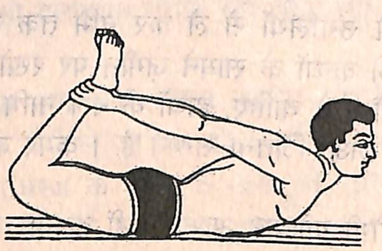
इस आसन द्वारा यमृत जैसे रोग दूर होते हैं।

स्त्रियों की जननेन्द्रियों तथा गर्भाशय के रोगों को दूर कर पुष्ट होते हैं।

कई प्रकार के स्त्री रोग जैसे प्रदर– मासिक धर्म का कम या ज्यादा आना, दूर होते हैं।

यह आसन स्त्रियों की सुन्दरता को बढ़ाता हैं।

धनुरासन



विधि⇨ पेट के बल लेट जाओ। अपने दोनो हाथों से दोनों पांव की पिन्डलियों को पकडो। वक्षस्थल स्कन्ध और पेट के ऊपर और नीचे के भाग को खींचो। इस स्थिाति में कुछ क्षण स्थिर रहो।

अपने आधे शरीर से शयन करो फिर दोनों टुखनों को पकड़ कर पीठ की और ले जाओ। अपने हाथों से टुखनों को पकड़ो गुदा को खीचंते हुए मुहं को पूरी तरह बन्द रखो।

लाभ ➪

1. यह आसन रीढ़ की हडड़ी के कड़े पन को खत्म कर के उस को लचीला बनता है। जीवनी शक्ति में वृद्धि करता है और बुढ़ापा शीघ्र नही आता।
2. यह आसन मधुमेह रोग यनि Diabetes को दूर करता है।
3. रोजाना 10+15 बार इस का अभ्यास करने से शरीर पेट या नितम्ब पर आया मोटापा समाप्त हो जाता है।
4. यह आसन मोटी गर्दन की चर्बी को छांट कर उसे पतला तथा सुन्दर बनाता है।
5. पेट के सभी प्रकार की दर्दों को दूर करता है।
6. यह आसन कब्ज नहीं होने देता ।
7. इस आसन द्वारा टली हुई नभि अपने स्थान पर चली आती है।
8. इस आसन का अभ्यास करने से नभि फिर नही टलती।
9. इस आसन द्वारा–टांगें तथा भुजाएं पुष्ट हो जाती हैं।
10. यह आसन पीठ दर्द तथा कमर दर्द को दूर करता है।
11. यह आसन कण्ठ श्वास नली की क्रियाशीलता में वृद्धि करता हैं।

नोटः– धनुरासन हर्नियों के रोगी को नहीं करना चाहिए।

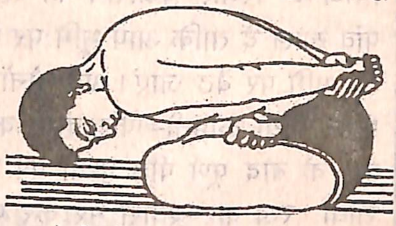
योगमुद्रा

विधि ➪ पद्मासन लगाएं–दोनो एड़ियां नभि के नीचे मिलें । दोनों हाथों को पीछे पीठ की ओर ले जाएं और बाई कलाई को दाएं हाथ से पकड़ लो। बांए हाथ की मुट्ठी बन्द कर लें। कमर सीधी श्वास भरते

हुए छाती तानें। हाथों का जोर नीचे की ओर जब धीरे धीरे श्वास छोड़ते हुए शरीर को सामने की ओर कमर से इस प्रकार झुकाते जाएं कि पूरा मेरुदण्ड सीधा रहे। गर्दन नहीं झुकनी चाहिए, प्रयास करें आप का माथा जमीन को लगे।

कुछ क्षण ब्रह्यम कुम्भक में रूकें। इस के बाद श्वास लेते हुए धीरे धीरे पहली स्थिति में आएं। ध्यान मणिपुर चक्र में रहे।

लाभ⇨ इस आसन से टांगों और पिंडलियों में जमा हुआ मल उखड़ता है।



टांगों के पट्ठे मजबूत होते हैं।

पाचन यन्त्र पुष्ट होते हैं।

इस से पेशाब–लीवर–प्लीहा की बिमारियां दूर होती हैं।

छोटी आंते प्रभवित होती हैं। कब्ज दूर होती है।

रीढ़ की हड्डी तथा कमर मांसपेशियों को आराम मिलता है।

जोड़ों के दर्दो में लाभदायक है।

उष्ट्रासन

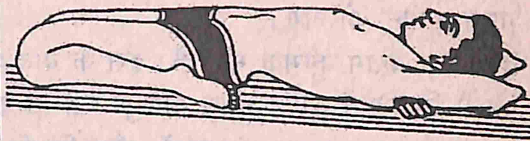
विधि⇨ वज्रासन की स्थिति में रहते हुए खड़े हो जाएं।



घुटनों में कन्धों के बराबर फासला रखें, दोनो हाथों को कमर पर इस प्रकार रखें कि उंगलियाँ पेट की तरफ हों और अंगूठे रीढ़ पर मिलें। श्वास को भरते हुए गर्दन को अधिक से अधिक मोड़ते हुए पीछे ले जाएं। फिर हाथों को तलवों पर ले जाएं। थोड़ी देर इस स्थिति में रूकें– धीरे धीरे वापस आ जाएं। ध्यान रीढ़ पर रखें।

लाभ⇨गले की ग्रन्थियों को प्रभावित करता है। रीढ़ – कमर की स्थूलता नष्ट हो कर लचकीला पन आ जाता है। पेट के रोगों को नष्ट करता है। छाती तथा फेफड़ों को ताकत देता है।

सुप्तबज्रासन



विधि⇨ स्थिति बज्रासन की रहेगी। घुटनों पर खड़े हो कर पीछे से पांव खोल दें ताकि आप भूमि पर बैठ सकें। पांव के पंजे जमीन पर लेटे हुए भूमि पर बैठ जाएं। अब दोनों हाथों को पांव के पंजों पर रखते हुए पहले बांयी कोहनी–फिर दांयी कोहनी को भूमि पर टिकाएं।

इस के बाद पूर्ण पीठ पृथ्वी पर लगाते हुए लेट जाएं, दोनों हाथों को सीधा रख कर–श्वास भर कर पीछे की ओर खीचें–घुटने मिलाते हुए जमीन से चिपकाकर रखें। इस स्थिति मे 1–2 मिन्ट रूकें।

लाभ⇨ इस के अभ्यास से टखने–घुटने–कन्धे–कमर तथा पेट स्वस्थ होते हैं। गुर्दे व स्त्री पुरूषों की जननेन्द्रिय अंग पुष्ट होते हैं। शारीरिक एवे मानसिक थकावट दूर होती है। पेट की धरण जैसे रोग ठीक होते हैं भूख बढ़ती है। गठिया तथा जोड़ों के दर्द में आराम होता है।

पश्चिमोतानसन

विधि⇨अपने दोनों को डण्डे की तरह जमीन पर फैला दो पंजे और एड़ियां आपस में मिले रहे। सांस बाहर निकालते हुए यहां तक हो सके हाथों से पैरों की उंगलियों को पकड़ें। सिर को पंजों से मिलाने की चैष्टा करें। अभ्यास दृढ़ होने पर हाथों की अंगलियों को आपस में गूंथ लें और पांव के तलवों को हाथों की उंन्गलियों में फंसा कर ऐसा करें। इस आसन को झटके से नहीं करना चहिए।

लाभ⇨ यह आसन मेरूदण्ड यानि रीढ़ की हडड़ी को लचकीला बनाता है।

कमर को पतली तथा मजबूत बनाता है– मन प्रसन्न रहता है।

इस आसन के अभ्यास से मोटापा दूर होता है। इस से रक्त संचार नियमत होता है। ऐसा होने से क्रोध दूर कर मन शान्त रहता है।

गंठिया–पीठ–कमर–जांघ तथा पिंडलियों का दर्द तथा अर्धागं दूर होता है।

इस अभ्यास को नियम से करने वाला मनुष्य 300 वर्ष तक जी सकता है।

इस आसन को 3 घण्टे 48 मिण्ट अभ्यास करने वाले व्यक्ति की खुद ही समाधि लग जाती है।

अर्धमत्स्यंन्द्रासन



(अर्धमत्स्येन्द्रासन)

विधि⇨ बैठे हुए दायीं ओर के घुटनों को मोड़ते हुए एड़ी को नितंव के साथ लगा दें। बायां पावं दांए घुटने के ऊपर से ले जाते हुए भूमि पर रखें–पांव का पूरा पंजा धुटने से आगे न जाए और बांया घुटना छाती के मध्य में रहे। दाएं हाथ को बांय घुटने के ऊपर से ले जाते हुए बायें पैर के तलुवे को अंगूठे की ओर से पकड़ लें। बांया हाथ पीठ के पीछे रखें। पीठ को सीधा रखते हुए गर्दन को घुमा कर श्वास भरते हुए ठोढ़ी को बांय कन्धे की ओर ले जाएं। मेरूदण्ड को अपने अवलम्ब पर पूरा मोड़ दें ताकि दोनों कन्धें एक रेखा में हो जाएँ। जितना आप मोड़ देंगे उतना ही

अधिक लाभ होगा। मोड़ देने से धुटना दवेगा–जिस से बांयी ओर के अमाशय–क्लोम ग्रन्थि– बड़ी आन्त और प्लीहा प्रभावित होगें और दांयी ओर दबाव पढ़ने से यकृत बड़ी आंत प्रभावित होंगे।

लाभ➩ इस आसन के करने से अनेक लाभ मिलते हैं। मधुमेह जैसे रोग शरीर से दूर रहते है।

इस आसन द्वारा क्लोम ग्रन्थि–यकृत– अमाशय प्रभावित होते हैं।

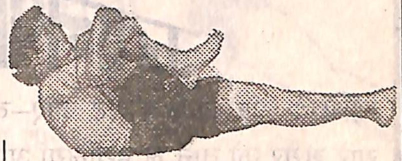
इस अभ्यास से कमर दर्द दूर होती है। इस से विशेष कर (पैनक्रियास) और यकृत यानि (Liver) पुष्ट हो जाते हैं।

लेट कर करने वाले आसन

पवनमुक्तासन

विधि➩ पीठ के बल लेट कर दोनो पांव तान कर आपस में मिला कर रखें।

दांयी टांग मोड़कर घुटना छाती पर ले जाएं, दूसरी टांग बिल्कुल सीधी रहेगी और बाहर की ओर तनी हुई। श्वास छोड़ते हुए नासिका घुटनों के साथ लगा दें। और थोड़ी देर रूकें। शरीर में ढीलापन नहीं रहेगा–श्वास भरते हुए सिर वापस तथा श्वास छोड़ते हुए पांव वापस।



अब यही क्रिया बांयी टांग से करें। फिर दोनों वाजुओं में दोनों टांगो को लेकर श्वास भर कर दबाएं। फिर श्वास छोड़ते हुए नासिका घुटनों के बीच ले जाएं। श्वास भरते हुए टांगों को खोल दें और विश्राम करें। ध्यान मणिपुर चक्र पर रहे।

लाभ➩ इस आसन के अभ्यास से ऊपान वायु की ठीक होती है। इस आसन से कब्ज की शिकायत नहीं रहती। फेफड़ों तथा हृदय में

कोई रोग नहीं रहता। मोटापे तथा पेट की चर्बी घट जाती है। सारे शरीर में वायु का प्रकोप नहीं रहता। स्त्रियों को गर्भाधान के बाद यह आसन नहीं करना चाहिए।

मकरासन

विधि⇨ पीठ के बल लेट जाएं। अपनी टांगों को मोड़कर एड़ियों पंजों को मिला कर नितम्वों से लगा दें। एक सीध में फैला दें–हथेलियां आकाश की ओर होनी चाहिए। अब श्वास को भरते हुए दोनो घुटनों को दांयी और पृथ्वी पर और गर्दन बांयी ओर घुमाएं। फिर श्वास को छोड़ते हुए वापस आएं। अब श्वास को भरते हुए दूसरी ओर करे। घुटने बांयी ओर तथा गर्दन दांयी ओर। इस प्रकार दाएं बाएं दो बार करें।
लाभ⇨ इस से रक्त संचार तेज होता है– पेट की आंती को प्रभावित करता है–कब्ज दूर होती है। खूबसूरती को बढ़ाता है। रीढ़ की हडड़ी को प्रभावित करता है। नाड़ी संस्थान को शिथिल करता है।

ऊतानपादासन

विधि⇨ पीठ के बल लेट जाँए–दोनों हाथों को पीछे की ओर ले जाँए सारे शरीर को तान लें हथेलियां आकाश की ओर रहे–हाथों को पीछे की ओर तथा पांव आगे की ओर खींचे हुए हों । यह स्थिति ताड़ासन की है। टांगों को (3″) ऊपर उठाएं। श्वास भरते हुए दांयी टांग, एक बांया बाजू आसमान की ओर तानें–टांगों में खम न आए और सिर न उठे। श्वास छोड़ते हुए टांग (3″) पर वापस। अब बायीं टांग और दांए बाजू से यह क्रिया करें। धीरे धीरे श्वास छोड़ते हुए पूर्व स्थिति में आ जाएं। नीचे वाले हाथ पांव जमीन से थोड़ी ऊपर उठे रहेंगे और खीचे

रहेंगे–पांव जीमन पर नहीं टिकेंगे। श्वास भरते हुए अब दोनों हाथ दोनों टांगों को ऊपर उठाएं। पांव को बाहर की ओर खींच कर रखें। एड़ियां पंजे मिले रहें कमर नहीं उठेगी। कुछ क्षण इस स्थिति में रूके। अब धीरे धीरे श्वास छोड़ते हुए पहले हाथ को पीछे ले जाएं फिर धीरे से पांव को वापिस पृथ्वी पर र्स्पश करें और शरीर को ढीला छोड़ कर विश्राम करें।

लाभ➪ यह आसन 72000 नाडियों के नभि केन्द्र को ठीक करता है और निम्नलिखित रोगों को दूर करता है। आमाशय की जलन–पेट का दर्द–वायु विकार–पेट गैस ऊपच–कब्ज– अतिसार–खट्टी–मीठी उक्कार–वमन आदि इस आसन से रीढ़ की हडड़ी तथा कोशिकाएं पुष्ट होती हैं। मन की घवराहट दूर होती है।

लाभ➪ इस आसन द्वारा खून बनना शुरू हो जाता है तथा टांगों का सोना रूक जाता है।

हलासन



विधि➪ पीठ के बल जमीन पर लेट जाएं शरीर को तान लें। हथेलियां जमीन पर शरीर के साथ सटी हुई हों। अब हाथों पर दबाव डालते हुए अपनी टांगों को धीरे धीरे श्वास भरते हुए ऊपर उठाएं। सिर ऊपर न उठाएँ–पावं बाहर की ओर खीचें रहें – टांगों में खम नहीं आना चाहिए। इस आसन में टांगों को जितना धीरे धीरे उठाएंगे इतना अधिक लाभ होगा।

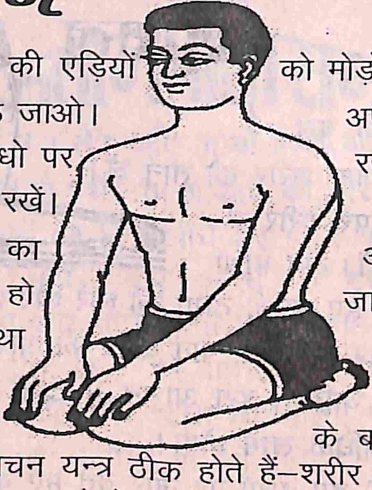
अब श्वास छोड़ते हुए हाथों पर जोर देते हुए कमर को ऊपर उठा दे

और पांव को सिर के ऊपर से पीछे ले जा कर जमीन पर लगा दें। पांव को आगे से ले जाने का प्रयास करें। इस आसन में) मिण्ट से एक मिन्ट तक रूकें। अब धीरे से रीढ़ के एक एक मोहरे को जमीन पर पांव को पीछे की ओर तानते हुए टेकते जाएं। फिर पांव को जमीन पर लाएं। वापस आते हुए भी सिर को उठाना नहीं है। ध्यान विशुद्धि चक्र पर रहे।

लाभ⇨ इस आसन से सभी पाचन अंगों–रीढ़ के एक–एक मोहरे का व्यायाम होता है। उन में लचक और पुष्ट आती है। गले की ग्रन्थियाँ प्रभवित होती हैं। नाड़ी संस्थान होता है। उन में लचक आती है। पेट की चर्बी कम होती है। रक्त का संचार तेज होता है, भूख बढ़ती है। मानसिक व शारीरिक स्वस्थ के लिए हलासन सर्वोत्तम है।

बैठ कर करने वाले आसन

बज्रासन



विधि⇨ दोनों पांव की एड़ियों को मोड़ो तथा घुटनों और पंजों के बल बैठ जाओ। अपने दोनों हाथों को धुटनों अथवा जांधो पर रखो। अपनी छाती अथवा गर्दन को सीधा रखें।

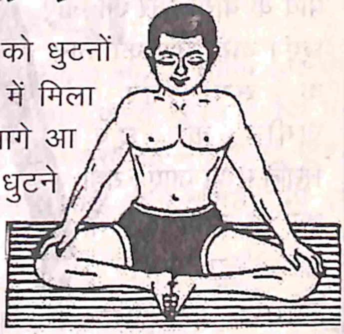
लाभ⇨ इस आसन का अभ्यास करने से शरीर बज्र के समान हो जाता है। इस आसन से धुटनों–जंधआ तथा पिडलियों में पुष्टता आती है।

यह आसन भेजन के बाद भी किया जा सकता है। इस से पाचन यन्त्र ठीक होते हैं–शरीर बलवान होता है। यह आसन ध्यान एकाग्र करने में बहुत सहायता करता है। इस आासन

द्वारा अतिसार–पीठ दर्द तथा छाती के रोग दूर होते हैं।

स्त्रियों के मासिक धर्म के सम्बन्धी दोष दूर होते हैं।

गोरक्षासन



विधि⇨ जमीन पर बैठ जाओ। टांगों को धुटनों से मोड़ते हुए पांव के तलुवों को आपस में मिला कर दोनो हाथों से पैरों को मिला कर आगे आ कर मिले हुए पांवो के बीच बैठ जाओ। धुटने दोनां आर से जमीन पर लग जान चाहिए।

हाथों को धुटनों पर रख कर –रीढ़ की हडड़ी तथा गले को सीधा रखते हुए इस अवस्था में स्थित रहो परन्तु आगे का भाग छाती आदि सीधे रहने चाहिए।

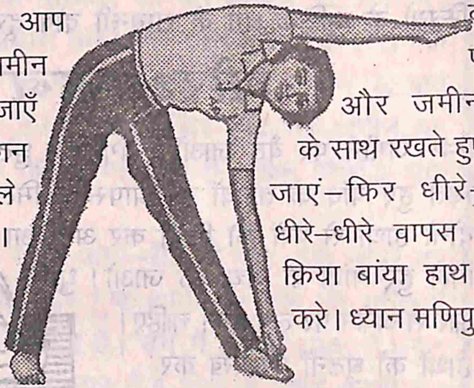
लाभ⇨ इस आसन द्वारा धुटनों तथा पिडलियों की कठोरता दूर होती है। इस आसन द्वारा कुण्डलानी शक्ति जागृत होती है। इस आसन के अभ्यास द्वारा गुदा के रोग–पेशाब सम्बन्धी रोग तथा बवासीर दूर होती है। इस आसन से बढ़ी हुई हडड़ी ठीक करने में सहायता मिलती है। इस आसन के अभ्यास द्वारा स्वपनदोष रोग दूर होते हैं। यह आसन सभी आयु वर्ग के व्यक्तियों के लिए ठीक हैं।

खड़े हो कर करने वाले आसन

त्रिकोणआसन

विधि⇨ सीधे खड़े हो कर पांव के बीच डेढ़ फुट का फासला रखें। दाएं हाथ को ऊपर आकाश की ओर उठाँए। ऊपर वाले हाथ को ऊपर की ओर नीचे वाले हाथ को नीचे की ओर खीचंते हुए तान दें। बायें हाथ

को बायी टांग साथ रखते हुए श्वास छोड़ते हुए नीचे की
इस प्रकार झुकें कि आप
टांगें न मुड़े–हथेली जमीन
पांव के बायीं ओर आ जाएँ
छुएं। दायें हाथ को कान
के समानांतर ले
जमीन को छुएं।
स्थिति म आ जाएं। यही
कर के दांयी ओर भी
पर केन्द्रित करे।



और जमीन
के साथ रखते हुए
जाएं–फिर धीरे–
धीरे–धीरे वापस
क्रिया बांया हाथ
करे। ध्यान मणिपुर

लाभ⇨ इस आसन से बड़ी आंत–जिगर तथा तिल्ली को
लाभ पहुँचता है। बगल–कमर के पट्ठों को तथा पसलियों को
बनाने में सहायता मिलती है। इस से तन्तुयों की ग्रन्थियों को
व्यायाम मिलता है।

खड़े हो कर करने वाले आसन

ऊर्द चन्द्रासन

विधि⇨ सीधे खड़े हो जाएं–एड़ियां मिली हुई हों पंजों में थोड़ा
फासला रखें। दोनों भुजाओं को ऊपर की ओर खींचते हुए हाथ
कर नमस्कार की स्थिति में आ जाएं, अब अपने हाथों को ऊपर की
खींचते हुए श्वास भर कर पहले बांयी ओर जितना अधिक मोड़
हैं मोड दें। श्वास छोड़ते हुए वापिस आएं और फिर इसी प्रकार
ओर करें, ध्यान रखें आगे की ओर नहीं झुकना चाहिए।

लाभ⇨ इस आसन से बड़ी आंत–जिगर तथा तिल्ली पर

प्रभाव पड़ता है। मेरूदण्ड की पेशियों और स्नायुओं पर खिचाव पड़ने से लचक पैदा होती है। कमर के पट्टे पुष्ट होते हैं। इस से कण्ठ के तन्तुओं तथा ग्रन्थियों को व्यायाम मिलता है।

दिनचर्या

हमें अपनी पूरे दिन चर्या को व्यवस्थित रखना चाहिए ताकि हम पूर्ण स्वस्थ रह सकें। कई व्यक्तियों को हम बातें करते सुनते हैं कि हम योगासन करते हैं फिर भी बिमार रहते हैं। परन्तु यह हमें किसी समय भी नहीं भूलना चाहिए कि जब तक हम में कोई कमी न रह जाए हम बिमार नहीं हो सकते।

नित्य कर्म:– हमे रात को जल्दी सोना और सुबह जल्दी उठना चाहिए। जल्दी सोने से नीदं अच्छी आती है। मन शान्त रहता है और विचार शुद्ध रहते है। सुबह जल्दी उठने से आलस्य नहीं रहता सुबह के सब कार्य नित्य कर्म सैर व्यायाम–शरीर की सफाई भले प्रकार से की जा सकती हैं। सुबह उठ कर कुल्ला करें। ठण्डा पानी पियें और शौच जाएं। शौच न भी आए तो भी नियम अनुसार जाना चाहिए।

दांतों की सफाइ:– बहुत से व्यक्ति दांतो को सुबह ही साफ करते हैं। वह भी ब्रश से। दांतों को सुबह और रात को सोने से पहले आवश्य साफ करें। सुबह दातुन का आवश्य प्रयोग करना चाहिए। ब्रुश के प्रयोग से अ़न्त मे मसूडे खराब हो जाते है। दातुन के प्रयोग से अन्त में मसूडे खराब हो जाते हैं। दातुन के प्रयोग से Gum मजबूत होते हैं। ब्रुश तथा Paste के स्थान में आप मंजन का प्रयोग करें, मंजन साफ सुथरा होना चाहिए। और ज्यादा तीखा नहीं होना चाहिए। अगर किसी वक्त आप मंजन का या दातुन का प्रयोग न कर सकें तो गर्म पानी कर के नमक तथा फिटकड़ी मिला कर अस से अच्छी तरह कुल्ले कर के दांतों की सफाई करें।

रात को सोने से पहले दांत साफ न करने से दांतों में भोजन के कुछ तत्व रह जाते हैं। वह सड़ गल कर दांतों को खराब करते हैं।

प्योरिया जैसी बिमारियां इन्हीं तरीकों से पैदा होती हैं। दांतों को सूई या पिन से नहीं कुरेदना चाहिए। भोजन अच्छी तरह चबा कर खाना चाहिए इस से भी दांतो को व्यायाम होता है। जब भी कुछ खाए तो कुल्ला कर के दांतों को अच्छी तरह साफ कर लें।

स्नान :– प्रतिदिन स्नान ताजे पानी से करना चाहिए, त्वचा हर समय शरीर के अन्दर के विकार को बाहर निकालती है। उस मैल को स्नान द्वारा ही साफ किया जा सकता है। स्नान अच्छी तरह से शरीर को रगड़ कर करना चाहिए, स्नान करने से पहले शरीर को हल्का हल्का रगड़ें ताकि शरीर गर्म हो जाए फिर स्नान करें।

स्नान करने के बाद तौलिए से पौछ कर शरीर को अच्छी तरह सुखा दें। साबुन हफते में ज्यादा से ज्यादा एक बार लगाएं ज्यादा नहीं। गीले शरीर पर कपड़े नहीं पहनने चाहिए। थोड़ी देर शरीर को धूप में सुखा लेना चाहिए। स्नान करने से पहले भी 15–20 मिन्ट शरीर को धूप में गर्म कर लें। गर्म पानी से शरीर खुलता नही है। ताजे और साधारण ठण्डे पानी से स्नान करने से रक्त संचार, चर्म तक होगा और रक्त शुद्ध रहेगा।

कपड़े :– समाज में कपड़े का पहनना अति आवश्यक है। कपड़े खुले तथा ढीले होने चाहिए ताकि बदन को हवा रहे। तंग कपड़े से शरीर को स्वस्थ रखने में बाधा आती हैं। सफेद कपड़े शरीर के लिए सब से अच्छे हैं। गर्मियों के मौसम में सफेद व मोटे वस्त्र धारण करने चाहिए ताकि लू से बचा जा सके। बरसात में पतले तथा जरूरत अनुसार ही पहनें नाइलिन के कपड़े हानिकारक होते हैं। सोने का स्थान स्वच्छ तथा हवादार होना चाहिए। बिस्तर साफ सुथरा रखें। सर्दियों में ऊपर ओढ़ने का वस्त्र भी पर्याप्त हो जिस से आप आराम से सो सकें। शरीर को

ढीला रख कर सोने से नई शक्ति का अनुभव होता है। चारपाई कसी होनी चाहिए बहतर है तख्तपोश पर सोना–ताकि मेरूदण्ड सीधा रहे और रक्त संचार सारे शरीर में वे रोक टोक हो सके।

मुख को कपड़े से ढ़क कर नहीं सोना चाहिए। श्वास नाक से लेना चाहिए और नाक से ही छोड़ना चाहिए ताकि गर्म हो कर छन कर ही छोड़नी चाहिए।

मुख से सांस लेना स्वस्थ के लिए हानिकारक हैं। मुंह के रास्ते कीटाणु अन्दर चले जाते हैं और विकार पैदा करते हैं। रात को सोते समय पेट हल्का रखना चाहिए, रात को पांव यदि ठण्डे हों तो गर्म पानी में रख कर गर्म कर लेने चाहिए। जिन को नींद न आती हो वे सोने से 10–15 मिन्ट पहले लम्बी लम्बी सांस लें। इस से बहुत अच्छी नींद आ जाएगी। रात को सोने से पहले एक गिलास ताजा पानी पीना चाहिए और पेशाब कर के सोना चाहिए। कपड़े कम से कम और ढीले पहन कर सोना चाहिए। तकिया न ज्यादा ऊंचा न नीचा होना चाहिए। रात को सोने से पहले हाथामुंह धो कर आंखों पर छीटें लगाए बज्र आसन में बैठ कर इष्टदेव का ध्यान करें–मन्त्र का जाप कर के प्रार्थना करें और सो जाएं।

यह निम्नलिखित नियम पूर्ण करने से हम स्वस्थ रह सकते हैं। हर काम अपने समय पर होगा। हम स्वस्थ रहेंगे और गल्त संग में नहीं पड़ेगें।

मानव के लिए भोजन और भोजन के कार्य

अगर आप योगासन, प्राणयाम आदि से पूरा लाभ लेना चाहते हैं तो आप को अपने भोजन और वस्त्रादि यानि रहन सहन में भी सुधार करना होगा। योगासन–प्राणायाम आदि क्रियाएं करने से शरीर को बिल्कुल स्वस्थ नहीं रखा जा सकता। भोजन से ही हमारे शरीर का पालन पोषण होता है शरीर की टूट फूट को ठीक करने–अन्दर के अंगों की कार्य शक्ति को बढ़ाने तथा रोगों से बचाए रखने की शक्ति को बनाए रखने

के लिए सात्विक– खनिज–लवण युक्त प्राकृतिक भोजन की आवश्यकता होती है। योगासन द्वारा शुद्धता–स्वच्छता तभी बनी रह सकती है जब कि आप का भोजन भी इसी प्रकार का हो।

अगर हम गल्त अमल प्रधान अप्राकृतिक भोजन खाकर अन्दर विकार इकट्ठे करते जाएंगे तो शरीर की शक्ति कमजोर हो जाएगी, शरीर के अंगों का ऊचित पोषण नहीं हो पाएगा।

शरीर में रक्तकण दो प्रकार के होते है।।

(1) सफेद रक्त कण(2) लाल रक्त कण

सफेद रक्त कण बढ़ने से लाल रक्त कण कम हो जाते हैं। सफेद रक्त कण बढ़ने से हम बार बार बिमार हो जाते हैं और शरीर दुर्वल पड़ जाता है। यदि लाल रक्त कण अधिक होंगे जो व्यक्ति स्वस्थ रहेगा रोग के कीटाणु उस पर जल्दी आक्रमण न कर पाएगें और रोग नाशक शक्ति अधिक होगी। भोजन से शरीर की सेलें अपनी वृद्धि के लिए सामग्री प्राप्त करती हैं। शरीर के विभिन्न रागों में निरन्तर जो रासयनिक क्रियाएं होती हैं उसके परिणाम स्वरूप हुए मुक्सान की कमी हो जा सकती है।

हमारे शरीर के ऐच्छिक और अनैच्छिक सभी कार्यो के लिए शक्ति आवश्यक है। इस शक्ति को पूरा करने में भोजन सहायता करता है। शरीर की वृद्धि क्षतपिक्षत तंतुओं की पूर्ति एवं शक्ति अत्पादन के अतिरिक्त कुछ अन्य कार्य भी हैं–जिन के लिए भोजन आवश्यक है।

भोजन के कुछ मूलतत्व जैसे विटामिन आदि न तो शक्ति उत्पन्न करते हैं और न शरीर की वृद्धि। फिर भी हमारे शरीर की रक्षा तथा भोजन के उपयुक्त कार्यो के ठीक सम्पादन के लिए उन की नितान्त आवश्यकता है। बहुत से लोग अपने खाने को तल भून कर मिर्च मसाले मिला कर खाते हैं। वह अपने खाने से लवणा खनिज समाप्त कर देते हैं। ऐसा करने से लोग बिमार होकर डाक्टरों के पास जाते हैं। वहां खनिज लवणों की कमी पूरी करने के लिए टीके लगवाने पड़ते हैं।

टिक्कियाँ खानी पड़ती हैं। धन का फजूल खर्च करते हैं और शारीरक तौर पर रोगों का शिकार हो जाते हैं। आज के युग में अधिकांश बिमारियाँ और मौतें गल्त आहार के कारण ही हो रही हैं। विज्ञान की इतनी उन्नति होने के बावजूद मनुष्य रोगों से पीढ़ित है। हृदय रोग से मृत्यु होना तो सामान्य बात बन गई है। खास कर वह लोग जो बड़े पदों पर आसीन हैं और लक्ष्मी तथा सरस्वती के कृपा पात्र है। आज का समाज अधिक से अधिक दवाइयों पर निर्भर है। इस का कारण असंतुलित आहार ही है। हम जैसा भोजन करते हैं वैसे ही बनते है। कैसा भोजन हमें स्वस्थ रखता हैं इस का हम ध्यान नही रखते है।

रक्त में दो प्रकार के कण होते हैं लाल रक्त कण और सफेद रक्त कण।

अगर सफेद रक्त कण बढ़ जाएं तो मनुष्य शीघ्र बिमार हो जाता है। महामारियों और जलवायु का उस के शरीर पर जल्दी असर पढ़ता है और वह रोगी हो जाता है। बिमारी का मुकाबला करने की शक्ति नहीं रहती।

अगर लाल रक्त कण बढ़ जाते हैं उस पर बिमारी हमला नहीं कर सकती वह स्वस्थ रहता है। उस में रोग नाशक किटाणु शक्तिशाली बने रहते हैं। रक्त लालकण तभी बढ़ सकते हैं– जब हमारा भोजन वेटामिन–खनिज–लवण युक्त क्षारपन लिए हुए होगा शरीर का सतुंलन बनाए रखने के लिए 75 प्रतिशत क्षार प्रधान भोजन की ओर 25 प्रतिशत अम्लप्रधान भोजन की आवश्यकता होती है। हमारा भोजन ज्यादा तर अम्ल प्रधान होता है। इस लिए रोग घर किए रहते हैं।

चपाती–चावल–दालें–आलू– तली–भूनी चीजें चाय काफी पकौड़े आदि अम्लता बढ़ाने वाले पदार्थ हैं। ताजे फल– दूध कच्ची सब्जियां–अंकुरित अनाज पके हुए मेवे गुड़ इत्यादी क्षारपन देने वाले पदार्थ हैं। शरीर में इस प्रकार यन्त्र हैं जो इसे ठीक रखते हैं। जब इस

में विकार पैदा होता है तो हम बिमार हो जाते हैं।

जो भी खाते हैं वमन हो जाता है–भूख चली जाती है कुछ भी खा की इच्छी नहीं रहती। धवराहट बढ़ जाती है–पेशाब का रंग बदल जात है–शरीर टूटने लगता है। यह सब क्रियाएं शरीर अपने अन्दर से विका व रोगों को बाहर निकालने के लिए करता है। हम दवाइयां खाने लग है। खाते पीते रहने से सब बाधाएं पैदा हो जाती हैं। अगर हम कु खाएं नहीं, थोड़ा–थोड़ा कर के पानी पिएं–पेट साफ कर लें, तो शरी जल्दी स्वस्थ हो सकता है।

अगर हमारा भोजन ठीक रहे तो रोगी होने की नोबत नहीं आएगी पूर्ण रूप से स्वस्थ रहने के लिए जरूरी है कि प्रकृति जिस तरह हमा खाने की वस्तुओं को पेदा करती है उसी रूप में खया जाए–उ पकाया न जाए। ऐसा भोजन करने से हमें बहुत कम भोजन से जरूर के मुताविक शक्ति पैदा हो जाती है। इस से अंकुरित अनाज कच्चे सब्जियां–फल सूखे मेवे–दूध–सोयावीन व मुंगफली का निकला दूध ल सकते हैं। भोजन हमें कम से कम पकाना चाहिए जिस से तत्व कम से कम नष्ट हों। अगर सूर्य द्वारा पका हुआ खाना मिल जाया या कम से कम पका हुआ खाना मिल जाए तो हमें उस से अधिक से अधिक लवण–खनिज व विटामिन सीधे मिल जाते हैं। ऐसा थोड़ा भोजन कर से हमें पूरी शक्ति मिल जाती हैं। इस समबन्ध में निम्नलिखित बातों प अमल किया जा सकता है और बहुत हद तक आप रोगी होने से ब जाएंगे। आदमी को दिन में 3 बार ही खाना खाना चाहिए। प्रातः नाश दोपहर और रात को भोजन, शाम को कोई फल या हल्की सी ची लेनी चाहिए। इस से पाचन यन्त्रों को आराम मिलेगा और पाचन क्रि की शक्ति बढ़ेगी। बार–बार खाना खाने से पाचन क्रिया कमजोर हो है। बार बार चाय बिस्कुट–पकौड़े खाते रहना–पेट पर अत्याचार कर है–ऐसा करने से सच्ची भूख भाग जाती है। बाहर खाना खाने से पाच

क्रिया भली प्रकार होगी–खाए हुए खाने से भली प्रकार रस निकलेंगे–गैस पैदा नहीं होगी पेट हल्का रहेगा और भूख बढ़ेगी।

कच्ची सब्जियां सलाद के रूप में आवश्य लेनी चाहिए। हरी सब्जियों को पका कर भी अधिक सेवन करें।

इस से विटामिन तथा खनिज लवण तो मिलेंगे ही आप को फोक भी मिलेगा जो कभी कब्ज नहीं होने देगा। कब्ज बहुत से रोगों की जड़ है। पेट हल्का रहेगा, आप अनाज कम खाँएगे। खुराक जल्दी पच जाएगी और भूख बढ़ जाएगी।

गाजर–टमाटर–शल्गम–प्याज– अदरक–बन्द गोभी–खीराचुकन्दर– पालक –मूली–सलाद के पत्ते आदि असानी से खाए जा सकते हैं। आप टीडां–भिडी–सीता फल–फूल / गोभी मटर–कददू भी कच्चे खा सकते हैं। सब्जियां बिल्कुल ताजी लेनी चाहिए क्योंकि ताजी सब्जी में मिठास होती है। सब्जियों को काटने से पहले धोएं–छिलके समेत ही काटें क्योंकि विटामिन सब से ज्यादा छिलके में होती है। काट कर धोने से बहुत से धुलनशील तत्व पानी में वह जाते हैं। सब्जियों को भाप में कम से कम पकाएं।

सब्जी–प्याज–अदरक–नमक वगैरा डाल कर बिना धी का तड़का लगाएं, ऊवालने रख दें। सब्जी बन जाने के बाद धी या मक्खन का प्रयोग करें। इस प्रकार की सब्जी अपने प्राकृतिक स्वाद में बनेगी और मिठास बनी रहेगी। आटे की चपाती बनाने से पूर्व आटा कम से कम एक धण्टा पहले अच्छी तरह गूंदे। इस से चपाती हल्की बनेगी और जल्दी पच जाएगी। सब्जियों के रूप में आलू–टमाटर–अरबी बगैरा ज्यादा न लें। यह रोटी के समान भारी है। सब्जियों में हरी सब्जियों का व्यवहार करना चाहिए। सब्जियां मौसम के अनुसार लेनी चाहिए। वे

मोसमी सब्जियाँ मंहगी भी होती हैं।

भोजन में फलों को ज्यादा स्थान देना चाहिए। फल मौसम के अनुसार जो प्राकृति पैदा करती है उसे खाएं। फल पूरा पूराप का होना चाहिए। फल रसदार–संन्तरा–मौसमी–मालटा–अनार– शहतूत–अनानास अधिक लाभदायक होते है। भोजन करते समय पानी नहीं पीना चाहिए–आवश्यक हो तो कम से कम लें। भोजन के साथ अधिक पानी पीने से भोजन पचता नहीं। अन्तड़ियां इसे पूरा निकाल नहीं पाती। पानी के दबाव से भेजन अन्तड़ियों में चला जाता है अनपच भोजन मलारद्वार द्वारा बाहर हो जाता है। पानी भोजन से एक धण्टा पहले या बाद में लेना चाहिए। रात के समय पानी भोजन के बीच में लेना चाहिए भोजन के पचने के बाद आंते धुल जाएं। सुबह उठ कर पानी पीने से शरीर में चैतन्य आती है, आंखो की रोशनी बढ़ती है। वैसे हर व्यक्ति को दिन में 2–3 किलो पानी पीना चाहिए। अच्छा यह है कि सुबह का पानी निम्बू डाल कर पियें। निम्बू से अन्दर के अंग साफ होते हैं और भूख बढती है। बार बार चाय पीने से प्यास मिट जाती है। पाचन यन्त्र शक्ति हीन हो जाते हैं। चाय–काफी–कोको कोला–लिम्का–तंबाकू– मांस– मदिरा आदि का प्रयोग नहीं करना चाहिए–यह पाचन यन्त्रों को नष्ट कर देते हैं। धी का अधिक प्रयोग परिश्रम करने वाले व्यक्तियों को ही करना चाहिए। अन्य व्यक्तियों को धी तेल का प्रयोग बहुत कम करना चाहिए। वनस्पति के स्थान पर तेल का प्रयोग करना चाहिए वह अधिक लाभदायक है– सरसों का बहुत कम करना चाहिए, वह आधिक लाभदायक है– सरसों का तेल–मुंगफली का तेल –खोपरे का तेल–सोयाबीन का तेल खाने के योग्य है। दालें छिलके वाली खानी चाहिए। दाल बनाने से दो धण्टे पहले भिगो देनी चाहिए। साबुत दालें अंकुरित कर के खाएं। 60 वर्ष के ऊपर वाले व्यक्तियों को दाल का प्रयोग बिल्कुल बन्द कर देना चाहिए। मैदा–सफेद चीनी–मिठाइयों का प्रयोग न किया जाए। चीनी के स्थान

पर गुड़ या मधु अधिक लाभदायक है। सर्दियों में दूध में चीनी के स्थान पर खजूर डाल कर लेनी चाहिए। यह क्षारपन देती है। भोजन निश्चित समय पर लेना चाहिए समय पर भूख न हो तो खाना मत खाएं इस से आप को समय पर भूख लगेगी। रात के भोजन से दोपहर का भोजन हल्का होना चाहिए।

रात का भोजन सोने से डेढ़–दो धण्टे पहले लेना चाहिए, भोजन को दांतो से अच्छी तरह चबा कर खाना चाहिए। जब यह पिस जाए, रस बन जाए तभी उसे निगलें–भोजन थोड़ी भूख रख कर खत्म करें। आप को सोते हुए दूध पीने की आदत है तो खाना भूख रख कर खाएं, भोजन के आधा धण्टा बाद दूध पिएं–रात को सोते हुए नहीं। भेजन लेने के बाद 15–20 मिन्ट लेट जान चाहिए। इस योग को वामकुक्षि कहते है।

खाना खाने में परिश्रम करना पढ़ता है पसीना, भी आ जाता है। हृदय की धड़कन बढ़ जाती है–श्वास तेज हो जाती है। 15 मिन्ट लेटने से शरीर अपनी स्थिति में आ जाता है और भोजन जल्दी पचता है। बांई तरफ लेटने का कारण हमारा अमाशय तथा हृदय बांई ओर हैं, उन्हें आराम मिलता है।

उपवास :– सप्ताह में एक बार हमे उपवास भी करना चाहिए। स्वस्थ के लिए अच्छा ही नहीं आवश्यक भी है। उपवास से शरीर की शक्ति आन्तरिक शुद्धि में लग जाती है और यन्त्रों को आराम मिलता हैं।

उपवास में केवल पानी तथा निम्बू का सेवन करना चाहिए। ताकि अन्दर अन्दर के सभी यन्त्र भली प्रकार धुल कर साफ हो जाएं। शरीर की छोटी छोटी बिमारियां केवल उपवास से ही दूर हो जाती हैं।

जब भी कभी हल्का बुखार आए–सिर दर्द हो–पेचिस–पेट दर्द हो–खांसी–जुकाम–सर्दी बगैरा रोग हो–आप उपवास करें केवल पानी पर रहें। अपनी प्रकृति अनुसार ठण्डा या गर्म पानी लें पूर्ण विश्राम करें। रोग अपने आप भाग जाएगा। आप से कभी बदपरहेजी हो जाए– किसी

पार्टी या विवाह शादी पर जुबान के स्वाद के लिए अधिक भारी भोजन कर लिया जाए उस का एक ही पश्चाताप है एक दिन या 8–10 धण्टे उपवास कर लो। तो स्वयं ही विकार को बाहर कर देगा और कोई तकलीफ न रहेगी। उपवास रामवाण की तरह एक औषिध है।

भोजन कब करें

जब सच्ची भूख लगे तब खाना खाना चाहिए। खाना उतना ही खाएं जिस से भूख शान्त हो जाए। भोजन बिल्कुल सादा होना चाहिए। भेजन करते समय चित्त भोजन की ओर एकाग्र रखना चाहिए। जब तक पहले ग्रास को पूरी तरह न चबा लें इतनी देर दूसरा ग्रास मुख में न डालें। भोजन जल्दी में और क्रोध में न खाएं। ऐसा करने से हानि होती है।

भोजन कब न करें

जब चितित–क्रोधित अथवा शोक में हो तब भोजन मत कीजिए। अपनी इच्छा से बाहर कोई चीज मत खाएं। कोई उबलती–गर्म सी चीज या बर्फ जैसी ठण्डी चीज मत खाएं। यदि ठण्डी–गर्म खानी हो तो धीरे धीरे खाएं।

योग द्वारा रोगों का उपचार

योग और उस के आसनों की रचना सिर्फ उपचार के लिए नहीं की गई। फिर भी मैं कुछ आसनों का वर्णन कर रहा हूँ। कौन सा आसन किस रोग के उपचार में सहायक हैं। इस के साथ परहेज तथा भोजन के बारे में भी बताया गया हैं फिर भी रोग के उपचार में किसी जानकार की सलाह से ही चलना चाहिए।

1. कब्ज :– कब्ज में मैदे वाली तथा तली मिली चीजें नही खानी चाहिए। इस में ऐसी चीजें खानी चाहिए जिन में फोक वाले पदार्थ अधिक मिलें जैसे चौकर वाला मोटा आटा, छिलके वाली दालें, पत्ते दार सब्जियाँ, सब्जियों के सलाद–फलों में अमरूद–पपीता–संतरा आदि का

ज्यादा प्रयोग करना चाहिए। पानी अधिक पीना चाहिए। विशेष कर सुबह उठते ही ताम्बे के बर्तन का पानी पिएं।

आसनः– अर्धमत्स्येन्द्रासन–ऊतानपादासन–मकरासन विशेष सहायक हैं।

2. बवासीर :– इस रोग वाले व्यक्ति को भोजन बिना मिर्च मसाले लेना चाहिए। कच्ची सब्जी के रस तथा कब्ज तोड़ने वाला भोजन होना चाहिए, हर रोज गुदा में ऊंगली से तेल की मालिश करनी चाहिए।

आसनः– इस में बज्रासन–पश्चिमोतानासन–योगमुद्रा–मक्रासन–गोरक्षासन तथा हलासन करने चाहिए।

3. गैस के रोग **(Gastrie Trouble)**

इस में भोजन बहुत हल्का होना चाहिए और बहुत कम। पालक–बथुआ–मेथी आदि किसी भी साग को मिक्सी में पीस कर । आटे को छान कर साग को उस में मिलादें। यह साग वाला आटा रोटी तैयार करने से 8–10 घण्टे पहले गूथँ दें। आटे की सूखी चपाती बना कर खाएं। एक धण्टे के बाद थोड़ा सा गर्म पानी पियें। रात को केवल दूध या फलों का रस ही लें।

आसनः– पश्चिमोतानसन–अर्धमत्स्येन्द्रासन–बज्रासन– सुप्तवज्रासन–पवनमुक्तासन–हलासन आदि कुंजल तथा नौली भी नियम उनुसार कर सकते हैं।

4. मोटापा **(Obesity)** स्नान करते समय शरीर को तौलिए से अच्छी तरह रगड़ना चाहिए और मुक्कियां मारनी चाहिए और सूखी मालिश करनी चाहिए। खाने के लिए अधिक फलों का रस–सब्ज सब्जियों का सलाद, सब्जियों का रस पका हुआ सूप लेना चाहिए क्रीम निकला हुआ थोड़ा सा दुध भी लेना चाहिए।

आसनः– मोटापे को दूर करने के लिए सुप्तवज्रासन, सर्पासन, ऊतानपादासन, पश्चिमोतानासन, मक्रासन, हलासन इत्यादि।

इस में तेल की मालिश, धूप स्नान, शरीर को खूब रगड़ कर स्नान

करना चाहिए। भोजन में दूध, दही, पनीर, तथा फलों का रस अधिक प्रयोग करना चाहिए। चीनी के स्थान पर दूध में खजूर का इस्तेमाल करना चाहिए।

योग द्वारा रोगों का उपचार

5. वीर्य समबन्धी रोगः–

आसन–पश्चिमोतानासन–गोरक्षासन–अर्धमत्स्येन्द्रासन–सुप्तबज्रासन–धनुरासन हलासन इत्यिादि प्राणयाम जानने वाले नाड़ीशोधन प्राणायाम कर सकते हैं।

6. मधुमेह **(Diabities)** :– चोकर आटे का इस्तेमाल अति उत्तम है। चोकर आटे में कोई भी हरा साग विशेष कर बथुआ, मेथी से मधुमेह नियन्त्रन में रहता है। इस में मेथी, पालक, करेले का कच्चा रस, सब्जियों का सलाद, जामुन, फलों के रस आदि का अधिक प्रयोग रखने से मधुमेह ठीक हो सकता है। कुछ न कुछ मेहनत करते रहना चाहिए। असानः–पश्चिमोतानासन–योगमुद्रा–अर्धमत्स्येन्द्रासन–सुप्तवजासन–ऊतानपादासन, मकरासन तथा नाड़ीशोधन प्राणायाम का नितप्रति अभ्यास करना चाहिए।

7. नाक, कान, गले के रोग **(ear, nose and throat):-** नींबू, शहद गर्म पानी में मिला कर लें। एक छोटी इलाची 4–5 काली मिर्च तथा अदरक की चाय और हल्का सात्विक भोजन लेना चाहिए।

आसनः– भुजंगासन, हलासन, मत्स्यासन, अर्धमतस्येन्द्रासन, जल नेति करनी चाहिए।

प्राणायाम करने वाले भ्रामरी प्राणायाम तथा कुंजल–क्रिया भी कर सकते है।

8. लीवर के रोग **(Liver Diseases)** इस रोग मैं फैट वाले फल तथा भोजन बिल्कुल बन्द कर देने चाहिए। सब्जियों तथा फलों के रस मधु डाल कर, नीबूं शहद पानी में मिला कर तथा हल्का सात्विक तथा सूखा भोजन लेना चाहिए।

2) पश्चिमोतानासन

3) अर्धमत्स्येन्द्रासन और उष्ट्रासन प्राणायाम की जानकारी रखने वाले कुंजल तथा उड्डियान बंध कर के लाभ ले सकते हैं।

9. हाईब्लडप्रैशर **(High Blood Pressure)** नमक–मिर्च मसाले बिल्कुल बन्द करें अधिक से अधिक फलाहार–रसाहार–क्रीम निकला दूध व पनीर लाभदायक है। हल्का भोजन कम से कम आवश्यकता के अनुसार ही लें।

आसनः– पदमासन, वज्रासन, सुप्तवज्रासन, भुजंगासन, शलभासन, ऊतानपादासन तथा पवनमुक्तासन। इन आसनों का अभ्यास अच्छी तरह से करें और साँस न रोकें। हर दो आसन करने के बाद शवासन 10 मिन्ट आवश्यक करे।

10. हृदय रोग **(Heart Disease)** कच्ची सब्जियों के रस, फल तथा फलों के रस का ज्यादा इस्तेमाल करें। संतरा, नींबू, शहद गर्म या ताजे पानी में ले।

सब्जी चने के सूप तथा दूध अधिक से अधिक लें। एक आध चोकर व साग वाले आटे की चपाती, सब्जी के साथ शुरू शुरू में कुछ न कुछ हल्का सा व्यायाम तथा सैर करे।

आसनः– चक्रासन, वज्रसन, भुजंगासन, शलभासन, ऊतानपादासन, मकरासन तथा पवन मुक्तासन का धीरे–धीरे अभ्यास करें। किसी जानकार की देख रेख में ही करें।

11. लो ब्लड प्रैशर **(Low Blood Pressure)** नींबू व शहद गर्म पानी में मिला कर लें मुनक्का तथा बादाम भिगो कर, दूध, पनीर व फल, सलाद तथा हल्का भोजन आवश्यकता अनुसार लें।

आसनः– सुप्तवज्रासन, भुजंगासन, वज्रासन, शलभसन, ऊतानपादासन

इत्यादी।

12. गुर्दे की दर्द **(Kidney trouble)**

नींबू पानी तथा मधु मिला कर लेना चाहिए। नींबू पानी, फलों के रस जैसे संतरा, मौसमी अनार, सब्जियों के रस व सूप लेने चाहिए। वायु पैदा करने वाली कोई चीज़ लेनी नहीं चाहिए जैसे :– आलू, गोभी, भिण्डी आदि।

इलाची, अदरक, काली मिर्च की चाय कुछ दिन लेनी चाहिए। भोजन एक समय, बाकी ऊपर वाला आहार लेना चाहिए।

आसनः– योगमुद्रा, अर्धमत्स्येन्द्रासन, उष्ट्रासन, सुप्तबज्रासन, भुजंगासन, पवनमुक्तासन तथा धनुरासन का अभ्यास करें।

13. सिर दर्द **(Head Ache)** पेट साफ करें तथा उपवास रखें या केवल फल और थोड़ा दूध लें।

आसनः– पश्चिमोतानासन, भुजंगासन, हलासन इत्यिादी का अभ्यास करें।

14. जोड़ों के दर्द गठिंया **(Rehumatic Diseases)**

आसन योगमुद्रा, बज्रासन, सुप्तवज्रासन, ऊतानपादासन मकरासन, पवनमुक्तासन प्रतिदिन करने चाहिए। जितना भी हो सके अभ्यास करना चाहिए।

धूप स्नान , मालिश करके, स्नान करने से जल्दी लाभ होगा। हर दो आसनों के बादशवासन 10 मिनट आवश्यक करना चाहिए।

15. हर्नियों (Hearnia) में कभी भी ज्यादा भोजन न करें। कभी कब्ज न होने दें। पेट साफ रखें। भोजन में फलों–सब्जियों के सलाद को स्थान दें। वायु करने वाली चीजें न खाएं।

आसनः– योगमुद्रा–पश्चिमोतानासन–सुप्तवज्रासन–ऊतानपादासन–पवनमुक्तासन का प्रतिदिन अभ्यास करे।

ॐ

शान्तिः शान्तिः शान्तिः

योगासनों का अभ्यास अपने शरीरिक विकारों एवं शरीरिक स्थिति के अनुसार ही करना चाहिए। अपना आहार भी अपनी स्थिति अनुसार ही लेना चाहिए।

आजकल तो योग एक फैशन बन कर रह गया हैं रात शराब पीनी प्रातः योगाभ्यास करना नहीं नही – – – नही योग का अर्थ वृतियों में change परिवर्तन हो– सही अर्थ में साधक योगी बनने की और अग्रसर हो। चेहरे पर कान्ति हो–प्रसन्नता हो। जीवन के सही मूल्य की समझ आ जाए। रोगों से छुटकारा मिले। फिर योग का पूर्ण आनन्द है मेरी सभी साधकों से प्रार्थना है तन मन से योग की ओर अग्रसर हों ताकि आप का जीवन खुशियों से भर जाए और मंगलमय हो।

ॐ

शान्तिः शान्तिः शान्तिः

जीवन और मृत्यु

● जीवन और मृत्यु आत्मा–परमात्मा को पाने के दो पहलू है। रात के बाद दिन, दिन के बाद रात होती है इ तरह जीवन और मृत्यु के चोले बदलते रहते है।

● दिन जितना प्यारा है, रात भी उतनी ही आवश्यक जीवन जितना प्यारा है, मृत्यु भी उतनी ही आवश्यक

● बचपन बदल गया-यौवन बदल गया बुढापा बदल ग शरीर बदल गया फिर तुम भी हो। तुम वह 'अमर आ हो जिस पर काल का भी कोई प्रभाव नही चलता।

● तुम्हारी अवस्थाएं बदलती हैं, तुम नहीं बदलते पहले तुम सूक्ष्म रूप में थे। फिर बालक का रूप धारण किया। बाल्या वस्था छूट गई तो किशोर बन गये। किशोर–वस्था छूट गई तो जवान बन गयें। जवानी गई तो वृद्धावस्था आ गई तुम नहीं बदले, परन्तु तुम्हारी अवस्थाएं बदलती गई।

ुस
ना
र
ाट
प्रसा
मझ
ि



डा० विक्रम गुप्ता

योगाचार्य

यदि मौत पर विजय प्राप्त करनी हो, जीवन को सही तरीके से जीना हो तो योगियों के कहे अनुसार आसन करों, प्राणायाम करो, ध्यान करो, योग करो, आत्मचिंतन करो और ऐसा पद प्राप्त कर लो कि जहाँ मृत्यु की पहुचँ नहीं हैं।